

# 9月 給食こんだて表

兵庫県立むこがわ特別支援学校

月	火	水	木	金
<b>9月の目標</b> しせい た <b>よい姿勢で食べよう</b>			<b>1 始業式</b>	<b>2</b> マーボーナスどん ぎゅうにゅう もやしのちゅうかあえ ワカメスープ
<b>5</b> ゆかりごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが とさずあえ	<b>6 ★防災避難訓練</b> チキンカレー ぎゅうにゅう コールスローサラダ	<b>7</b> コッペパン ぎゅうにゅう ミンチカツ キャベツのソテー やさいスープ	<b>8</b> ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ニラたまスープ	<b>9 ★お月見献立</b> ごはん ぎゅうにゅう はたはたのいそべあげ さといものそぼろに すましじる
<b>12</b> ごはん ぎゅうにゅう やきしゅうまい なすとじゃがいもの いためもの もやしスープ	<b>13</b> ぶたキムチどん ぎゅうにゅう トック	<b>14</b> パインパン ぎゅうにゅう チリコンカン こまつナサラダ	<b>15</b> ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき きりぼしだいこんのもの じゃがいものみそしる	<b>16</b> こがたパン ぎゅうにゅう やきそば とうがんじる
<b>19</b> 	<b>20</b> ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ナムル ワカメのみそしる	<b>21</b> コッペパン ぎゅうにゅう にくだんごのスープに ごぼうサラダ	<b>22 ★かみかみ献立</b> ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ たくあんあえ こんさいのみそしる	<b>23</b> 
<b>26</b> ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに キャベツとひじきのあえもの かぼちゃのみそしる	<b>27</b> あぶたまどん ぎゅうにゅう なます あかだし	<b>28</b> コッペパン ぎゅうにゅう チキンフランク ポトフ	<b>29 ★ベトナムの料理</b> ごはん ぎゅうにゅう あつあげとぶたにくの みそいため フォーガー	<b>30</b> ごはん ぎゅうにゅう じゃんじゃんどうふ ワカメのすのもの

※ 物資等の都合により、食材を変更する場合があります。

食事の姿勢は、マナーや見た目以外にも、誤嚥を防ぎ、よく噛むことや正しく食器を使うことにつながります。

姿勢が悪い人は、食事前に首や肩のストレッチをするといいですよ。



ひじ、こし、ひざが  
90度になるといいよ

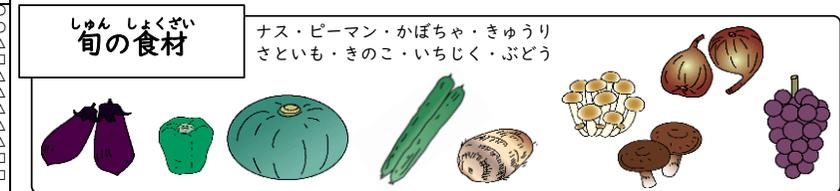
※正しい姿勢が保持できるよう、机や椅子の高さを確認しましょう。

食事の時に、肘をついたり、足を組んだり、横を向いて食べていませんか？



Main table containing 12 columns of daily menu items (e.g., 2日(金), 5日(月), 6日(火), 7日(水), 8日(木), 9日(金), 12日(月), 13日(火), 14日(水), 15日(木), 16日(金), 20日(火)) and their corresponding nutritional values (kcal, protein, fat).

○: 赤色の食品 (体をつくるもとになるもの) □: 黄色の食品 (熱や力になるもの)
△: 緑色の食品 (体の調子を整えるもの)
※学年ごとに量を調整しています。
分量については、中学部を基準とし、小低は×0.7、小高は×0.9の量を配膳します。



お月見
お月見は、昔の暦の8月15日に秋の美しい月を見ながら作物の収穫に感謝する行事で、「十五夜」ともよばれます。
2022年のお月見(十五夜)は9月10日です。給食では、この時期に収穫を迎える「里芋」を使った献立が9月9日に登場します。

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑がきびしい日が続いています。
早寝、早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えて元気に登校しましょう。

Summary row at the bottom of the page listing total nutritional values for each day's menu.