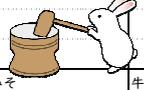


学校給食だより

令和4年 9月号
徳島県立板野支援学校 給食部発行



日 曜日	9月の予定献立		材 料 名				メ モ							
	主食	牛乳 おかず	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力のもとになるもの(黄)		熱量	タンク	脂肪	加シウム	塩分	
			肉・魚・卵・豆/豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類	kcal	g	g	mg	g	
1 木	始業式													
2 金	ごはん	● ビビンバ(具) 中華風コーンスープ	豚肉 卵 ハム 卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ ほうれんそう にんじん	ごぼう にんにく もやし きゅうり コーン	ごはん 砂糖 デンプン	ごま 米油	742	30.7	21.6	343	1.8	食事の前後はていねいに手を洗おう
5 月	ごはん	● 筑前煮 ポテトといんげんのみそあえ	さつまいも 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん さやいんげん	れんこん ごぼう	ごはん こんにやく 砂糖 シューストリングポテト 砂糖	米油 米油	755	28.2	20.8	335	2.0	福岡県の郷土料理「筑前煮」
6 火	ごはん	● タルタル鮭フライ ポイルブロッコリー 道産子汁	タルタル鮭フライ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	ごはん じゃがいも	米油 バター	710	23.8	20.4	334	2.5	魚を食べよう!今日は「鮭」
7 水	こめこい 米粉入り パン	● 野菜ソテー もやしとたまごのスープ レーズンクリーム	豚肉 いか みそ 豆腐 卵	牛乳	にんじん ビーマン 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく もやし	パン 砂糖 レーズンクリーム	ごま 米油	749	31.1	34.1	374	2.8	季節の食べ物「梨」
8 木	ごはん	● ハヤシライス(具) れんこんのシャキシャキあえ	豚肉 	牛乳 生クリーム	トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム しめじ 枝豆 れんこん コーン 枝豆	ごはん 砂糖	米油 ごま油	767	30.0	21.9	283	1.6	今日のお昼は「給食放送」
9 金	ごはん	● 揚げさといもの肉みそかけ お月見汁	豚肉 みそ はんぺん うずら卵	牛乳	葉ねぎ 小松菜	しょうが にんにく 大根 たまねぎ	ごはん さといも デンプン 砂糖 さといも	米油	722	20.8	19.4	288	1.3	明日は「十五夜」
12 月	ごはん	● 豚肉とビーマンのせん切り炒め わかめスープ	豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	ビーマン にんじん たまねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが たまねぎ	ごはん 砂糖 ごま	米油 ごま	661	24.4	19.3	315	0.7	徳島県の特産物「鳴門わかめ」
13 火	ごはん	● ささみのカレーフライ ポイルキャベツ けんちん汁	ささみ 豆腐 油揚げ	牛乳	キャベツ にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう	ごはん 小麦粉 パン粉 こんにやく	米油 米油 ごま油	793	39.1	19.9	411	2.6	早寝・早起き・朝ごはん
14 水	こめこい 米粉入り 小型パン	● ジャージャー麺 もやしのナムル ブルーベリージャム	豚肉 みそ さつまいも	牛乳	葉ねぎ チンゲンサイ	きゅうり もやし しょうが にんにく もやし しょうが	パン 砂糖 中華めん 砂糖	ごま油 ごま	764	30.8	21.2	387	4.4	中国発祥の料理「ジャージャー麺」
15 木	ごはん	● 和風ハンバーグ 紀州汁	ハンバーグ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが 大根	ごはん 砂糖 デンプン きしめん	米油	747	27.6	20.2	306	4.0	地場産物「葉ねぎ」
16 金	ごはん	● 大豆入りきんぴら じゃがいものみそ汁	豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ ちくわ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	ごぼう たけのこ たまねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま 米油	773	33.6	19.8	444	2.5	よくかんで食べよう!
19 月	敬老の日													
20 火	ごはん	● 鱈のすだちしょうゆかけ しめじあえ たまねぎと油揚げのみそ汁	鱈 油揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ほうれんそう 葉ねぎ	すだち 白菜 しめじ たまねぎ	ごはん 砂糖	米油	683	32.0	19.4	353	3.0	魚を食べよう!今日は「鱈」
21 水	こめこい 米粉入り 小型きなこ 揚げパン	● 肉団子の照り煮 ポイル野菜 豆腐スープ	きなこ 肉団子 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん チンゲンサイ	キャベツ たけのこ	パン 砂糖 砂糖	米油 ごま	731	29.8	30.2	385	3.3	揚げパンは、給食室で揚げています
22 木	ごはん	● ポークカレー(具) フルーツポンチ	豚肉 豚肉	牛乳	にんじん たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく 桃 みかん バイン	ごはん じゃがいも 砂糖ゼリー	米油	785	20.3	21.4	274	1.7	生徒保健給食委員会	
23 金	秋分の日													
26 月	ごはん	● 三色どんぶり(具) さつまいも汁	豚肉 卵 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ	枝豆 ごぼう しめじ	ごはん 砂糖 デンプン さつまいも	米油	771	31.1	22.7	299	2.6	季節の食べ物「さつまいも」
27 火	ごはん	● 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物	鶏肉 がんもどき ちくわ 卵 ちりめん わかめ	牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん チンゲンサイ	しいたけ たけのこ たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 砂糖	米油	749	36.2	19.7	424	2.8	地場産物「しいたけ」
28 水	こめこい 米粉入り 小型パン	● 冷やしそうめん かぼちゃひき肉フライ ポイル野菜 いちごジャム	えび 錦糸卵 かぼちゃひき肉フライ	牛乳	葉ねぎ にんじん	きゅうり ししいたけ しょうが キャベツ	パン そうめん 砂糖 いちごジャム	米油	785	28.5	17.9	338	4.5	今年度最後の冷たい麺の登場です
29 木	ごはん	● 鶏肉のみそ炒め 蒸しシューマイ ふりかけ	鶏肉 厚揚げ シューマイ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ たけのこ にんにく	ごはん 砂糖 砂糖	米油	736	31.5	18.1	330	1.8	地場産物「たけのこ」
30 金	ごはん	● 鶏肉のから揚げ ポイルブロッコリー 野菜のみそ汁 のり佃煮	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ のり佃煮	ブロッコリー かぼちゃ にんじん	しょうが 白ねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん デンプン 砂糖	米油	712	34.0	18.3	298	2.6	朝ごはんを食べよう!
材料の購入、その他の理由により、献立を変更する場合があります。御了承ください。									平均値	744	29.7	21.4	343	2.6
									基準値	760	28.0	21-25	420	2.8