

# 学校給食だより

令和5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	タバコ	脂肪	加減	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 金	<b>始業式</b>														
4 月	ごはん		ハッシュドポーク(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 しめじ マッシュルーム 枝豆 れんこん コーン 枝豆	ごはん 砂糖	米油 ごま油	2学期最初の給食です					
5 火	ごはん		鯖のすだちしょうゆかけ ● しめじあえ みそけんちん汁	鯖 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう 葉ねぎ にんじん	すだち 白菜 しめじ 大根	ごはん 砂糖 さといも	米油	魚を食べよう!今日は「鯖」					
6 水	米粉入り パン		野菜ソテー ● もやしと卵の中華スープ 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 梨 にんにく もやし	パン 砂糖	ごま 米油 レーズンクリーム	季節の食べ物「梨」					
7 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		食事の前後は手をよく洗おう					
8 金	ごはん		なすのマーボー炒め ● わかめスープ	豚肉 厚揚げ みそ 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	なす しいたけ 枝豆 しょうが にんにく たまねぎ	ごはん 砂糖 デンプン	米油 ごま油 ごま	地場産物「葉ねぎ」					
11 月	ごはん		筑前煮 ● 酢の物	さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	れんこん ごぼう キャベツ	ごはん 砂糖 こんやく 砂糖	米油 ごま	よくかんで食べよう!					
12 火	ごはん		さばの塩焼き ● 野菜のレモンあえ みそ汁	さば みそ	牛乳 わかめ	にんじん	すだち キャベツ きゅうり レモン えのきたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも		地場産物「すだち」					
13 水	米粉入り 小型パン		冷やし中華 ● 蒸しシューマイ ミニトマト いちごジャム	ハム 錦糸卵 シューマイ	牛乳	ミニトマト	もやし きゅうり しいたけ	パン 中華めん 砂糖	米油 ごま油	地場産物「しいたけ」					
14 木	ごはん		鶏肉のさっぱり煮 ● ブロッコリーのじゃこバター	鶏肉 うずら卵	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん ブロッコリー	しいたけ れんこん コーン	ごはん 砂糖	米油 バター	今日のお昼は「給食放送」					
15 金	ごはん		マーボーれんこんどんぶり(具) ● 青菜のスープ ぶどうゼリー	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳	葉ねぎ にんじん にんじん チンゲンサイ	れんこん たまねぎ えのきたけ	ごはん デンプン 砂糖	米油	季節の食べ物「ぶどう」					
18 月	<b>敬老の日</b>														
19 火	ごはん		鮭のねぎソースかけ ● ボイルブロッコリー 洋風みそ汁	鮭	牛乳	ブロッコリー	白ねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉	米油 ごま油	毎月19日は「食育の日」					
20 水	米粉入り パン		ケチャップ煮 ● フルーツミックス りんごジャム	鶏肉 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ 枝豆 桃 みかん パイン	パン 砂糖 じゃがいも 砂糖 ゼリー りんごジャム		早寝・早起き・朝ごはん					
21 木	ごはん		はるさめと鶏肉の中華炒め ● ひじきサラダ	鶏肉 うずら卵 シーチキン	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ にんじん	たけのこ キャベツ コーン	ごはん 砂糖 はるさめ 砂糖	米油 ごま 米油	ひじきを漢字で書くと「鹿尾菜」					
22 金	ごはん		じゃがいものそぼろ煮 ● いかとキャベツの酢の物	豚肉 うずら卵 いか	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん こんやく 砂糖 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	地場産物「鰯門わかめ」					
25 月	ごはん		ミートボールトマトソース煮 ● 青じそドレッシングあえ	ミートボール	牛乳	にんじん トマトピューレ さやいんげん にんじん	たまねぎ マッシュルーム たけのこ しいたけ キャベツ もやし	ごはん	米油 ドレッシング	地場産物「たけのこ」					
26 火	ごはん		鶏肉のから揚げ ● ボイル野菜 小松菜とさといものみそ汁	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ 葉ねぎ 小松菜 えのきたけ	ごはん デンプン	米油	季節の食べ物「さといも」					
27 水	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 さつま揚げ	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 ブルーベリージャム	ごま油 ごま	給食の牛乳は徳島県産です					
28 木	ごはん		ポークカレー(具) ● フルーツポンチ	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 パイン	ごはん じゃがいも ゼリー 砂糖	米油	生徒保健給食委員会					
29 金	ごはん		さつまいもがんとどきの釜め煮 ● お月見汁	がんとどき はんぺん うずら卵	牛乳	小松菜	白菜 大根 たまねぎ	ごはん さつまいも 砂糖	米油 さといも	今日は「十五夜」月を眺めてみよう					
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	742	29.6	21.5	337	2.6
										基準値	760	28.0	21-25	420	2.8