

# 学校給食だより

令和3年 9月号  
徳島県立板野支援学校 給食部発行



| 日<br>曜日 | 9月の予定献立                       |   | 材 料 名                   |                   |                    |                                    |                                    |           | メ モ        |           |           |             |         |                             |
|---------|-------------------------------|---|-------------------------|-------------------|--------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------|------------|-----------|-----------|-------------|---------|-----------------------------|
|         | 主食                            | 牛乳<br>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<br>kcal | タンパク<br>g | 脂肪<br>g   | カルシウム<br>mg | 塩分<br>g |                             |
|         |                               |   | 肉・魚・卵・豆・豆腐              | 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       |            |           |           |             |         |                             |
| 1<br>水  | <b>始業式</b>                    |   |                         |                   |                    |                                    |                                    |           |            |           |           |             |         |                             |
| 2<br>木  | ごはん                           | 和風ハンバーグ<br>● 紀州汁<br>すだちゼリー                          | ハンバーグ<br>豚肉 油揚げ みそ      | 牛乳                | 葉ねぎ<br>にんじん 葉ねぎ    | たまねぎ えのきたけ しょうが<br>大根              | ごはん 砂糖 デンプン<br>きしめん<br>すだちゼリー      | 米油        | 785        | 27.6      | 20.2      | 306         | 4.0     | 食事前後はよく手を洗おう                |
| 3<br>金  | ごはん                           | ● 筑前煮<br>ポテトといんげんのみそあえ                              | さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ<br>みそ      | 牛乳                | にんじん<br>さやいんげん     | れんこん ごぼう                           | ごはん こんにやく 砂糖<br>シューストリングポテト 砂糖     | 米油        | 755        | 28.2      | 20.8      | 335         | 2.0     | 筑前煮は福岡県の郷土料理                |
| 6<br>月  | ごはん                           | ● ハンシュドポーク<br>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                | たまねぎ マッシュルーム しめじ 枝豆<br>れんこん コーン 枝豆 | ごはん<br>砂糖                          | 米油<br>ごま油 | 767        | 30.0      | 21.9      | 283         | 1.6     | よくかんで食べよう                   |
| 7<br>火  | ごはん                           | ● さんまの塩焼き すだち<br>野菜のレモンあえ<br>みそ汁                    | さんま<br>みそ               | 牛乳<br>ちりめん<br>わかめ | にんじん               | すだち<br>キャベツ きゅうり レモン<br>えのきたけ      | ごはん<br>砂糖<br>じゃがいも                 | 米油        | 753        | 29.6      | 25.0      | 329         | 3.3     | 季節の食べ物「さんま」「すだち」            |
| 8<br>水  | こめこい<br>米粉入り<br>パン            | ● 野菜ソテー<br>もやしとたまごの中華スープ<br>レーズンクリーム                | 豚肉 いか みそ<br>豆腐 卵        | 牛乳                | にんじん ピーマン<br>葉ねぎ   | キャベツ たまねぎ 梨 にんにく<br>もやし            | パン 砂糖<br>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」                   |
| 9<br>木  | ごはん                           | ● 鶏肉のから揚げ<br>ポイルキャベツ 野菜のみそ汁<br>梨 つくだ煮のり             | 鶏肉<br>みそ                | 牛乳<br>わかめ         | かぼちゃ にんじん          | しょうが<br>キャベツ 白ねぎ えのきたけ<br>梨        | ごはん デンプン                           | 米油        | 741        | 34.8      | 18.4      | 338         | 3.0     | 徳島県水産物活用事業による<br>「つくだ煮のり」使用 |
| 10<br>金 | ごはん                           | ● 親子煮<br>きゅうりとキャベツの酢の物                              | 鶏肉 がんもどき ちくわ 卵          | 牛乳<br>ちりめん わかめ    | にんじん               | しいたけ たまねぎ たけのこ 枝豆<br>キャベツ きゅうり     | ごはん 砂糖<br>砂糖                       | 米油        | 749        | 36.2      | 19.7      | 424         | 2.8     | 徳島県水産物活用事業による<br>「天然わかめ」使用  |
| 13<br>月 | ごはん                           | ● 豚肉とピーマンのせん切り炒め<br>わかめスープ<br>スイートポテト               | 豚肉<br>ベーコン 豆腐           | 牛乳<br>わかめ         | ピーマン にんじん          | たまねぎ たけのこ しょうが<br>たまねぎ             | ごはん 砂糖<br>スイートポテト                  | 米油<br>ごま  | 738        | 24.9      | 21.1      | 385         | 0.7     | 地場産物「たけのこ」                  |
| 14<br>火 | ごはん                           | ● さわらのすだちしょうゆかけ<br>たまねぎと油揚げのみそ汁<br>しめじあえ ヨーグルト風クレープ | さわら<br>油揚げ 豆腐 みそ<br>油揚げ | 牛乳                | 葉ねぎ<br>ほうれんそう      | すだち<br>たまねぎ<br>白菜 しめじ              | ごはん<br>砂糖 ヨーグルト風クレープ               | 米油        | 777        | 31.9      | 24.4      | 352         | 2.7     | 魚を食べよう!今日は「さわら」             |
| 15<br>水 | こめこい<br>米粉入り<br>パン            | ● ジャーチャー麺<br>もやしのナムル<br>ブルーベリージャム                   | 豚肉 みそ<br>さつま揚げ          | 牛乳                | 葉ねぎ<br>チンゲンサイ      | きゅうり もやし しょうが にんにく<br>もやし しょうが     | パン 砂糖 中華めん<br>砂糖<br>ブルーベリージャム      | ごま油<br>ごま | 736        | 28.4      | 20.7      | 349         | 3.8     | 地場産物「葉ねぎ」                   |
| 16<br>木 | ごはん                           | ● ささみのカレーフライ<br>ポイルキャベツ<br>けんちん汁                    | ささみ                     | 牛乳                | キャベツ               | 大根 ごぼう                             | ごはん 小麦粉 パン粉                        | 米油<br>ごま油 | 793        | 39.1      | 19.9      | 411         | 2.6     | 生徒保健給食委員会                   |
| 17<br>金 | ごはん                           | ● 大豆入りきんぴら<br>じゃがいものみそ汁                             | 大豆 豚肉 ちくわ               | 牛乳                | にんじん さやいんげん<br>葉ねぎ | ごぼう たけのこ<br>たまねぎ                   | ごはん こんにやく 砂糖<br>じゃがいも              | 米油 ごま     | 773        | 33.6      | 19.8      | 444         | 2.5     | 早寝・早起き朝ごはん                  |
| 20<br>月 | <b>敬老の日</b>                   |   |                         |                   |                    |                                    |                                    |           |            |           |           |             |         |                             |
| 21<br>火 | ごはん                           | ● 揚げ里いもの肉みそかけ<br>お月見汁<br>お月見ゼリー                     | 豚肉 みそ<br>はんぺん うずら卵      | 牛乳                | 葉ねぎ<br>小松菜         | しょうが にんにく<br>大根 たまねぎ               | ごはん さといも デンプン 砂糖<br>さといも<br>お月見ゼリー | 米油        | 765        | 20.8      | 19.4      | 303         | 1.3     | 今日は「十五夜」月を眺めてみよう            |
| 22<br>水 | こめこい<br>米粉入り<br>パン            | ● いかと豆腐のチリソース煮<br>ばんさんすう<br>りんごジャム                  | いか 豆腐 うずら卵<br>ハム 錦糸卵    | 牛乳                | にんじん<br>にんじん       | たまねぎ にんにく しょうが 枝豆<br>キャベツ きゅうり     | パン 砂糖 デンプン<br>砂糖 はるさめ<br>りんごジャム    | 米油<br>ごま油 | 778        | 35.9      | 22.7      | 372         | 4.7     | 給食の牛乳は徳島県産です                |
| 23<br>木 | <b>秋分の日</b>                   |   |                         |                   |                    |                                    |                                    |           |            |           |           |             |         |                             |
| 24<br>金 | ごはん                           | ● 鶏肉とさつまいもの揚げ煮<br>酢の物                               | 鶏肉<br>はんぺん              | 牛乳<br>わかめ         | ピーマン にんじん          | たまねぎ<br>きゅうり                       | ごはん 小麦粉 砂糖 さつまいも<br>砂糖             | 米油<br>ごま  | 789        | 30.2      | 19.4      | 366         | 2.8     | 季節の食べ物「さつまいも」               |
| 27<br>月 | ごはん                           | ● ポークカレー<br>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<br>桃 みかん バイロ     | ごはん じゃがいも<br>ゼリー 砂糖                | 米油        | 785        | 20.3      | 21.4      | 274         | 1.7     | 朝ごはんを食べよう                   |
| 28<br>火 | ごはん                           | ● 鶏肉のみそ炒め<br>蒸しシューマイ<br>ふりかけ                        | 鶏肉 厚揚げ<br>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                             | 米油        | 736        | 31.5      | 18.1      | 330         | 1.8     | 地場産物「たけのこ」                  |
| 29<br>水 | こめこい<br>小型米粉<br>入りきな粉<br>揚げパン | ● ビッグ肉団子<br>ポイル野菜<br>中華風コーンスープ                      | きな粉 ビッグ肉団子<br>卵         | 牛乳                | にんじん<br>葉ねぎ        | キャベツ<br>コーン                        | パン 砂糖<br>デンプン                      | 米油<br>ごま油 | 778        | 29.1      | 31.5      | 346         | 3.6     | 揚げパンは給食室内で作っています            |
| 30<br>木 | ごはん                           | ● 三色どんぶり<br>さつま汁<br>ぶどう                             | 豚肉 卵<br>豚肉 みそ           | 牛乳                | にんじん 葉ねぎ           | 枝豆<br>ごぼう しめじ<br>ぶどう               | ごはん 砂糖 デンプン<br>さつまいも               | 米油        | 790        | 31.2      | 22.7      | 301         | 2.6     | 季節の食べ物「ぶどう」                 |
|         |                               |   |                         |                   |                    |                                    |                                    | 平均値       | 766        | 30.3      | 21.3      | 349         | 2.6     |                             |
|         |                               |   |                         |                   |                    |                                    |                                    | 基準値       | 760        | 28.0      | 21.0~25.0 | 420         | 2.8     |                             |

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。