

9月の献立予定表

平成24年

家族と一緒に、楽しい食卓を！！ 毎月、19日は食育の日！

埼玉県立久喜特別支援学校 No. 1

主食、主菜、副菜、汁物という組み合わせに、1日200ml～400mlの牛乳と、200gの果物を食べるようにするとバランスの良い食事になります。本校の給食では、和食の基本、一汁二菜を中心に子どもたちの嗜好にあわせた献立の組み合わせになっています。

日・曜日	牛乳	エネルギーになる 主食 (ごはん、パン、麺類)	血や肉、骨をつくる 主菜 (肉魚卵を使ったメインのおかず)	からだの調子を整える 副菜 (野菜を使ったおかず)	出汁、素材のおいしさを 伝える 汁物	その他	Kcal
4 (火)	牛乳	はちみつパン	野菜とツナの卵焼き	いかと茎わかめのサラダ	チンゲン菜のスープ		
	牛乳	はちみつパン	ブロッコリー、人参、ツナ、卵、天塩、こしょう トマトケチャップ	短冊いか、茎わかめ、キャベツ、きゅうり、人参、米酢、天塩、こしょう、しょうが汁、サラダ油、しょうゆ、きび砂糖	豚もも肉、チンゲン菜、人参、黒きくらげ、ザーサイ、酒、天塩、みりん、ガラスープ(鶏ガラ、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、セロリ、生姜、ローリエ)		615 762
5 (水)	牛乳	かしわうどん	なす・ピーマンの天ぷら	もずくの酢の物		果物	
	牛乳	地粉うどん、鶏もも肉、油揚げ、長ねぎ、小松菜、人参、しょうゆ、みりん、酒、天塩、きび砂糖、だし汁(かつお節、出汁昆布)	なす、ピーマン、小麦粉、卵、揚げ油、ごま油	もずく、きゅうり、短冊いか、米酢、きび砂糖、天塩		梨(幸水)	712 889
6 (木)	牛乳	麦ごはん	麻婆もやし	梅おかか和え	味噌汁		
	牛乳	精白米、米粒麦 	豚もも肉、にら、干し椎茸、もやし、しょうが、にんにく、長ねぎ、サラダ油、赤味噌、四川豆板醤、しょうゆ、きび砂糖、紹興酒、トマトケチャップ、ごま油、片栗粉	わかめ、ささみのほぐし身、人参、絹さや、梅干し、かつお節、しょうゆ、みりん	キャベツ、油揚げ、白味噌、赤味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布)		643 805
7 (金)	牛乳	秋野菜カレー		ゆかり和え	フルーツヨーグルト		
	牛乳	精白米、発芽玄米、ターメリック、豚もも肉、白こしょう、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、なす、じゃが芋、いんげん、にんにく、生姜、ケチャップ、カレー、中濃ソース、ウスターソース、しょうゆ、はちみつ、こしょう、ガラスープ(鶏ガラ、長ねぎ、玉ねぎ、セロリ、にんにく、生姜、ローリエ) らっきよの甘酢漬		キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり、天塩	みかん缶、パイン缶、黄桃缶、ナタデココ、ヨーグルト		762 921
10 (月)	牛乳	ごはん	いわしのかば焼き	卵の花の炒り煮	味噌汁		
	牛乳	精白米 	いわしのひらき粉つき、揚げ油、しょうゆ、みりん、きび砂糖、酒、天塩、片栗粉	おから、さつま揚げ、干し椎茸、人参、長ねぎ、サラダ油、しょうゆ、みりん、天塩	もやし、わかめ、赤味噌、白味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布)		708 883
11 (火)	牛乳	フレンチトースト	豚しゃぶサラダ(主菜)		ポトフ		
	牛乳	食パン、卵、牛乳、きび砂糖、バター	豚もも肉、キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、しょうゆ、米酢、きび砂糖、金ごま、ごま油、天塩		豚もも肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、パセリ、天塩、こしょう、ガラスープ(鶏ガラ、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、セロリ、生姜、ローリエ)		604 748
12 (水)	牛乳	わかめうどん	竹輪の磯辺揚げ	チキンサラダ		果物	
	牛乳	地粉うどん、豚もも肉、わかめ、もやし、長ねぎ、人参、しょうゆ、みりん、酒、天塩、きび砂糖、だし汁(かつお節、出汁昆布)	竹輪、小麦粉、卵、青のり、牛乳、揚げ油	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、ささみのほぐし身、しょうゆ、米酢、天塩、こしょう、きび砂糖、ごま油		埼玉県産梨(豊水)	638 792
13 (木)	牛乳	麦ごはん	大根と鶏肉の煮物	青菜の和えもの	味噌汁		
	牛乳	精白米、米粒麦 	大根、人参、鶏もも肉、しょうゆ、酒、みりん、きび砂糖、サラダ油、だし汁	小松菜、もやし、人参、玉ねぎ、帆立のほぐし身、米酢、きび砂糖、天塩、しょうゆ	玉ねぎ、油揚げ、白味噌、赤味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布)		649 815
14 (金)	牛乳	あわごはん	鶏肉の照り焼き	ゴーヤとツナのおろし和え	味噌汁		
	牛乳	精白米、もちあわ 	鶏もも肉、しょうゆ、みりん、酒、きび砂糖	ゴーヤ(天塩)、人参、きゅうり、きび砂糖、ごま油、ツナ、大根、しょうゆ、米酢、ラー油	もやし、わかめ、白味噌、赤味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布)		631 783

暑い日が続いています。夏バテをしていませんか？

今月は、旬の食材のなす、枝豆、梨、ぶどうなどの秋の味覚が登場します。また、熱中症予防として、梅干しを使った献立も取り入れました。

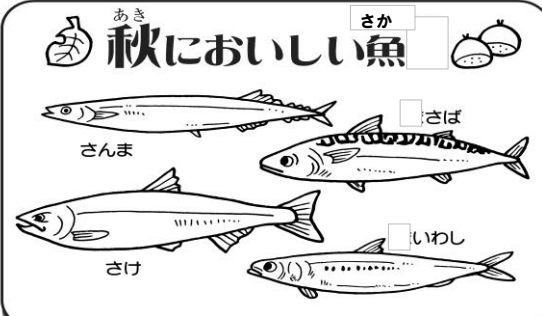
安全でおいしい給食作りを目指して頑張りますので、今学期もよろしくお願いいたします。

体によい魚を食べて

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。さらにDHA・IPAなどの脂肪酸には生活習慣病の予防効果があり、DHAは脳の働きを活性化するといわれています。



秋に美味しい魚



あき さか

さんま さば さけ いわし

9月の献立予定表

平成24年


家族と一緒に、楽しい食卓を！！ 毎月、19日は食育の日！

埼玉県立久喜特別支援学校 No. 2

主食、主菜、副菜、汁物という組み合わせに、1日200ml～400mlの牛乳と、200gの果物を食べるようにするとバランスの良い食事になります。本校の給食では、和食の基本、一汁二菜を中心に子どもたちの嗜好にあわせた献立の組み合わせになっています。

日・曜日	牛乳	エネルギーになる 主食 (ごはん、パン、麺類)	血や肉、骨をつくる 主菜 (肉魚卵を使ったメインのおかず)	からだの調子を整える 副菜 (野菜を使ったおかず)	出汁、素材のおいしさを 伝える 汁物	その他	Kcal	
17 (月)		敬老の日						
18 (火)	牛乳	黒パン	野菜の肉巻き	マカロニサラダ	わかめスープ		601	
		黒パン	豚もも肉、人参、いんげん、天塩、こしょう、しょうゆ、みりん	マカロニ、きゅうり、人参、天塩、こしょう、マヨネーズ、米酢、きび砂糖	わかめ、長ねぎ、天塩、こしょう、しょうゆ、みりん、片栗粉、ガラスープ(鶏ガラ、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、セロリ、生姜)		740	
19 (水)	牛乳	お彼岸献立						
		豚肉と玉ねぎのつけうどん	おはぎ(主食)	里芋の天ぷら	切り干し大根の煮物			
		地粉うどん、豚もも肉、玉ねぎ、しょうが、サラダ油、小松菜、しょうゆ、みりん、酒、天塩、きび砂糖、だし汁(かつお節、出汁昆布)	もち米、精白米、きなこ、きび砂糖、天塩	里芋、小麦粉、卵、揚げ油、ごま	焼くわ、切り干し大根、人参、干しいたけ、サラダ油、きび砂糖、しょうゆ、だし汁			711
20 (木)		あわごはん	納豆	もやし炒め	味噌汁	果物		
		精白米、もちあわ 	納豆	ベーコン、人参、にら、もやし、しょうが、天塩、こしょう、サラダ油	大根、わかめ、白味噌、赤味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布)	ぶどう	631	
							783	
21 (金)	牛乳	ひえごはん	オニオンオムレツ	なべしぎ	小松菜とえのきのおつゆ			
		精白米、ひえ 	卵、玉ねぎ、長ねぎ、人参、天塩、こしょう、サラダ油	なす、ピーマン、サラダ油、赤味噌、きび砂糖、酒	豚もも肉、えのき、小松菜、天塩、こしょう、しょうゆ、片栗粉、だし汁(かつお節、出汁昆布)			
24 (月)	牛乳	麦ごはん	鶏肉の香味焼き	もやしの和え物	味噌汁			
		精白米、米粒麦	鶏もも肉、天塩、こしょう、酒、しょうが汁、ごま油、ケチャップ、ウスターソース、ナツメグ、パプリカ	もやし、ささみのほぐし身、きゅうり、赤ピーマン、パセリ、マヨネーズ、金ごま、米酢、きび砂糖、パプリカ	チンゲン菜、わかめ、赤味噌、白味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布)			665
							832	
25 (火)	牛乳	食パン(いちごジャム)	魚の△ニエル	きゃべつのごま風味サラダ	卵スープ	果物		
		食パン(いちごジャム)	ホキの切り身、天塩、こしょう、小麦粉、サラダ油、バター	キャベツ、人参、きゅうり、ささみのほぐし身、天塩、こしょう、ごま油	小松菜、玉ねぎ、卵、天塩、こしょう、しょうゆ、片栗粉、ガラスープ(鶏ガラ、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、セロリ、生姜、ローリエ)	りんご	654	
							813	
26 (水)	牛乳	もやしラーメン(主食)		いかの照り焼き(主菜)	野菜の塩もみ(副菜)			
		ホット中華麺、豚もも肉、もやし、人参、にら、なると、玉ねぎ、きゃべつ、しょうが、にんにく、オスターソース、酒、みりん、コチジャン、四川黒ソース、しょうゆ、天塩、ガラスープ(鶏ガラ、豚骨、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、生姜)		いかの切り身、しょうゆ、みりん、酒、きび砂糖	きゅうり、大根、人参、天塩			697
							817	
27 (木)	牛乳	親子どん		きゃべつのだんご和え	味噌汁	果物		
		精白米、米粒麦、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、小松菜、卵、しょうゆ、みりん、酒、きび砂糖、だし汁(かつお節、出汁昆布)		キャベツ、ちりめんじゃこ、こしょう	玉ねぎ、油揚げ、白味噌、赤味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布)	ぶどう	622	
							824	
28 (金)	牛乳	お月見献立(9/30の十五夜、中秋の名月にちなんだ献立です。十五夜は芋名月、豆名月とも呼ばれています)						
		枝豆ごはん	巣ごもり卵	大根サラダ	味噌汁	お月見デザート		
		精白米、枝豆、天塩、酒 	卵、もやし、ほうれんそう、天塩、こしょう	大根、キャベツ、人参、青じそ、米酢、天塩、白こしょう、サラダ油、しょうゆ、きび砂糖	わかめ、油揚げ、白味噌、赤味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布)			631
							784	

*kcalの上段は小学部、下段は中・高等部です。

 すくすく教室おすすめメニューです。すくすく教室では、肥満指導をおこなっています。給食の献立の中で、おすすめのメニューにはこの印が付いています。