



# 9月 献立予定表



令和6年 〇普通食 ☆後期食 (★この字体の献立は中学部1年生のリクエスト献立です。) 東京都立北特別支援学校長 小池 巳世

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
3火	〇ポークカレー	〇	〇コーンサラダ 〇フルーツヨーグルト	牛乳, 豚モモ, プレーンヨーグルト	精白米, サラダ油, じゃがいも, ★薄力粉, 有塩バター, 三温糖, 上白糖	玉葱, 生姜, にんにく, 人参, りんご, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶, りんご缶	682 kcal 23.0 g 21.5 g 1.9 g
4水	〇ご飯	〇	〇豚肉の生姜焼き 〇茹でキャベツ 〇青菜のおろしあえ 〇南瓜と茄子の味噌汁	牛乳, 豚モモ, ★赤みそ, ★白みそ	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉	生姜, 玉葱, キャベツ, 大根, 小松菜, えのきたけ, 人参, 西洋かぼちゃ, なす	552 kcal 29.9 g 15.6 g 2.2 g
5木	〇かきたまわかめうどん	〇	〇ツナサラダ 〇★抹茶ミルクゼリー(あん)	牛乳, 鶏肉, 生わかめ, ★たまご, ツナ, つぶあん	★細うどん(冷凍), サラダ油, 三温糖, でん粉	玉葱, 人参, ねぎ, 干し椎茸, キャベツ, きゅうり, レモン果汁	602 kcal 27.4 g 22.7 g 2.5 g
6金	〇ご飯	〇	〇ポテトコロッケ 〇煮豆 〇切干大根サラダ 〇吉野汁	牛乳, 豚モモ, ★たまご, 金時豆	精白米, サラダ油, じゃがいも, ★薄力粉, ★生パン粉, 揚げ油, 三温糖, ごま油, つきこんにやく, でんぷん	玉葱, 人参, 切干しだいこん, キャベツ, かぶ, えのきたけ, かぶ菜	667 kcal 24.4 g 22.7 g 1.9 g
9月	〇鶏五目ごはん	〇	〇魚の七味焼き(ムカイ) 〇茄子のゴマだれ 〇すまし汁(黄菊, はんぺん)	牛乳, 鶏肉, むきがれい, 鶏若鶏肉ささ身, ★あらははんぺん	精白米, サラダ油, 三温糖, ごま油, 上白糖, 練りごま	人参, まいたけ, ごぼう, にんにく, 生姜, ねぎ, なす, オクラ, ほうれん草, きくの花	552 kcal 31.5 g 13.2 g 2.0 g
10火	〇タコライス風	〇	〇キャベツの甘酢サラダ 〇ほうれん草とコーンのスープ 〇★ミルクコーヒーゼリー	牛乳, 豚肉, ★大豆ミート, サラダチーズ	精白米, オリーブ油, でん粉, 三温糖	にんにく, 玉葱, 赤トマト缶, レモン果汁, キャベツ, きゅうり, 人参, 小松菜, ほうれん草, ホールコーン	651 kcal 29.2 g 20.7 g 2.1 g
11水	〇コアントースト	〇	〇肉団子スープ 〇イタリアンサラダ	牛乳, ピザチーズ, 鶏肉, ★たまご	★無塩パン, ★マヨネーズ, ごま油, 普通はるさめ, サラダ油, 三温糖	ホールコーン, パセリ, 生姜, ねぎ, 白菜, 人参, 玉葱, かぶ, かぶ菜, ほんしめじ, キャベツ, きゅうり, ベストもやし, 赤ピーマン	582 kcal 21.5 g 28.3 g 2.3 g
12木	〇ゆかりごはん	〇	〇ぎせい豆腐 〇五目金平ごぼう 〇すまし汁(豆, 小松菜, 大根)	牛乳, ★たまご, ★木綿豆腐, 鶏肉	精白米, サラダ油, 三温糖, でんぷん, 白ごま, ごま油	人参, 玉葱, たけのこ水煮缶, ごぼう, れんこん, 干し椎茸, さやいんげん, えのきたけ, 小松菜, 大根	567 kcal 24.0 g 19.3 g 2.0 g
13金	〇ご飯	〇	〇あじのさんが焼き 〇磯香あえ 〇さつま汁 〇アセロラゼリー	牛乳, あじすり身, 豚モモ, スキムミルク, ★たまご, 刻みのり, 鶏肉, ★白みそ, ★赤みそ	精白米, サラダ油, 白ごま, でん粉, さつまいも, 三温糖	ねぎ, 玉葱, えのきたけ, 生姜, しそ葉, 大根, キャベツ, ベストもやし, 人参, アロジューズ, 黄桃缶	595 kcal 29.8 g 15.4 g 2.0 g
17火	〇豆腐と挽肉のあんかけ丼	〇	〇里芋のゴマがらめ 〇すまし汁(冬瓜, 小松菜, 万能葱) 〇お月見ゼリー	牛乳, 豚モモ, ★大豆ミート, ★赤みそ, ★木綿豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉, さといも, 練りごま, 白ごま, 上白糖	生姜, にんにく, ねぎ, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ水煮缶, 人参, 万能ねぎ, とうがん, 小松菜, あんず缶	640 kcal 27.3 g 17.5 g 2.2 g
18水	〇ご飯	〇	〇鯖の香味焼き 〇千草和え 〇飛鳥汁 〇巨峰	牛乳, ★さば, ★白みそ, 糸かつお, 鶏肉, ★油揚げ	精白米, 三温糖, 白ごま, サラダ油, じゃがいも	ねぎ, キャベツ, きゅうり, 人参, 玉葱, 大根, 小松菜, 巨峰	629 kcal 25.1 g 26.9 g 2.0 g
19木	〇ご飯	〇	〇つくねハンバーグ 〇鉄骨サラダ 〇五目スープ	牛乳, 鶏肉, ★たまご, ★赤みそ, しらす干し, サラダチーズ, 豚ばら, 干ひじき	精白米, サラダ油, ★生パン粉, でん粉, 三温糖, 上白糖	玉葱, 生姜, ねぎ, ほうれん草, キャベツ, 人参, レモン果汁, 白菜, 小松菜	607 kcal 31.5 g 20.2 g 2.2 g
20金	〇コーンピラフ	〇	〇レバーとじゃが芋の揚げ煮 〇かぶときのこのスープ 〇★ミルクココアかん	牛乳, ツナ, 豚肝臓, ★赤みそ, ベーコン(卵・小麦・大豆不使用), 生クリーム	精白米, 有塩バター, でんぷん, 揚げ油, じゃがいも, 三温糖, サラダ油, 上白糖	にんにく, 玉葱, 人参, ホールコーン, マッシュルーム水煮, 冷凍グリーンピース, 生姜, ぶなしめじ, かぶ, かぶ菜	666 kcal 23.7 g 22.8 g 2.1 g
24火	〇親子丼	〇	〇ごまからしあえ 〇沢煮碗 〇☆りんごゼリー	牛乳, 鶏肉, ★たまご, 豚ばら, ★油揚げ	精白米, サラダ油, 三温糖, 白ごま	玉葱, 干し椎茸, 糸みつば, ほうれん草, キャベツ, 人参, 大根, ねぎ, りんごジュース	598 kcal 28.0 g 20.1 g 2.0 g
25水	〇ご飯	〇	〇さんまの蒲焼 〇梅おかかあえ 〇みそけんちん汁 〇梨	牛乳, ★さんま, 糸かつお, ★絹ごし豆腐, ★白みそ, ★赤みそ	精白米, でん粉, 揚げ油, 三温糖, サラダ油, じゃがいも	生姜, キャベツ, 人参, きゅうり, ねり梅, ごぼう, 大根, ねぎ, 日本なし	644 kcal 22.9 g 23.6 g 2.0 g
26木	〇セルフあんバターぱん	〇	〇ミネストローネ 〇コーンスローサラダ 〇☆パインゼリー	牛乳, あずき(乾), 豚モモ, ベーコン(卵・小麦・大豆不使用), いんげんまめ(乾)	★ミルクパン, 三温糖, 有塩バター, オリーブ油, じゃがいも, 上白糖	にんにく, セロリ, 玉葱, 人参, マッシュルーム水煮, 赤トマト缶, キャベツ, きゅうり, 干しぶどう, レモン果汁, パイン濃縮還元ジュース	648 kcal 25.1 g 20.5 g 2.4 g
27金	〇ご飯	〇	〇厚揚げの五目炒め 〇キャベツのごま酢あえ 〇チンゲン菜のスープ	牛乳, 豚モモ, ★生揚げ, あさり水煮レトルト, むきえび	精白米, サラダ油, でん粉, 三温糖, 白ごま	にんにく, たけのこ水煮缶, 人参, 干し椎茸, 玉葱, 小松菜, キャベツ, きゅうり, えのきたけ, ベストもやし, チンゲン菜, ホールコーン	601 kcal 31.9 g 20.2 g 2.2 g
30月	〇ご飯	〇	〇豚キムチ炒め 〇青菜の中華酢あえ 〇鶏肉とわかめのスープ	牛乳, 豚モモ, 鶏肉, 生わかめ	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油, 白ごま	玉葱, にんにく, 生姜, ★はくさい(キムチ漬け), キャベツ, チンゲン菜, ベストもやし, 人参	575 kcal 31.8 g 15.3 g 2.3 g

※アレルギー食品には記号(★)を表示しています。

※献立は都合により変更することがあります。

学校給食摂取基準：中等部 640kcal (550~731)	平均	614 kcal 27.1 g 20.4 g 2.1 g
--------------------------------------	----	---------------------------------------

## 9月 給食だより

今月の目標 規則正しい食生活を送ろう



### 生活リズム 乱れていませんか?



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びると、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。



### 生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる