



# 給食こんだて表



平成28年度 兵庫県立視覚特別支援学校

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
2 (金)	夏野菜のカレー 牛乳 もやしときゅうりのサラダ	鶏肉,牛乳,	米,麦,じゃがいも,マヨネーズ,砂糖,	玉ねぎ,にんじん,なす,ピーマン,かぼちゃ,トマト,キャベツ,きゅうり,もやし	725	28.0
5 (月)	ごはん 牛乳 ポークビーンズ チキンサラダ	牛乳,豚肉,ミックスビーンズ,チーズ,鶏肉	米,麦,じゃがいも,砂糖,油	枝豆,玉ねぎ,にんじん,セロリー,トマト,キャベツ,きゅうり,もやし,レモン	712	28.8
6 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のからみ炒め キャベツのごまドレッシングあえ さといものみそしる	牛乳,豚肉,厚揚げ	米,麦,ごま,砂糖,油,さといも	玉ねぎ,にんじん,にら,キャベツ,ほうれん草,青ねぎ,ごぼう	691	27.0
7 (水)	ごはん 牛乳 鯖のチョリム キャベツのごま酢あえ 中華スープ	牛乳,鯖,ベーコン	米,麦,砂糖,ごま	ねぎ,キャベツ,ニンニク,もやし,玉ねぎ,きゅうり, にんじん,きくらげ	675	29.3
8 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のしぐれ煮 こぶきいも きゅうりとわかめの酢の物 こまつなのみそしる	牛乳,豚肉,ちりめんじゃこ,油揚げ	米,麦,しらたき,砂糖,ごま,じゃがいも	しょうが,わかめ,きゅうり,もやし,こまつ菜,にんじん,玉ねぎ	666	28.8
9 (金)	親子どんぶり 牛乳 うめえ-Q もやしのみそしる	卵,鶏肉,牛乳,厚揚げ,かつお節	米,麦,砂糖	玉ねぎ,青ねぎ,きゅうり,うめぼし,にんじん,もやし	678	28.6
12 (月)	ごはん ジョア 冷しゃぶサラダ きざみこんぶの炒め煮 かきたまじる	ジョア,豚肉,たまご,油揚げ	米,麦,油,こんにゃく,片栗粉	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,きざみこんぶ,みつば	727	28.7
13 (火)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き ゴーヤの塩こんぶあえ 五目豆いなり じゃがいものみそしる	牛乳,さけ,大豆,油揚げ	米,麦,砂糖,じゃがいも	もやし,にんじん,にがうり,こんぶ,玉ねぎ,青ねぎ	684	34.9
14 (水)	とりごぼうごはん 牛乳 きのこのゆかりあえ 豚汁	鶏肉,牛乳,豚肉,油揚げ	米,麦,砂糖,油,さつまいも	ごぼう,にんじん,れんこん,干椎茸,枝豆,しょうが,もやし,きゅうり,玉ねぎ,青ねぎ,赤しそ,ぶなしめじ	722	29.8
15 (木)	【お月見献立】 さつまいもごはん 牛乳 さんまの煮つけ さといもとこんぶの煮物 月見汁	牛乳,さんま,油揚げ	米,麦,砂糖,さつまいも,さといも,だんご	にんじん,こんぶ,しょうが,れんこん,みょうが,青ねぎ	735	25.7
16 (金)	コッペパン 牛乳 豚肉と大豆のかおりあえ もやしのサラダ パンプキンスープ	牛乳,豚肉,大豆,鶏肉	パン,油,砂糖	しょうが,にんじん,もやし,きゅうり,赤ピーマン,かぼちゃ,玉ねぎ,とうもろこし,パセリ	746	34.6

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
20 (火)	ごはん 牛乳 赤魚の煮つけ 切り干し大根の酢の物 じゃがいものみそしる	牛乳,あかうお,油揚げ	米,麦,砂糖,ごま,じゃがいも	しょうが,ごぼう,切り干し大根,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,青ねぎ	655	26.6
21 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース ゆでカレーキャベツ ピーマンのごまマヨあえ レタススープ	牛乳,鶏肉,ベーコン,ちくわ	米,麦小麦粉,油,マヨネーズ,ごま,じゃがいも	レモン,パセリ,キャベツ,玉ねぎ,にんじん,レタス,ピーマン,黄ピーマン,赤ピーマン	725	29.1
22 (木)	ごはん 牛乳 白身ざかなのラビゴットソース こふきいも チンゲン菜のおひたし 夏野菜のみそしる	牛乳,ホキ,かつお節,厚揚げ	米,麦,砂糖,じゃがいも	トマト,きゅうり,玉ねぎ,パセリ,チンゲン菜,にんじん,なす,みょうが,いんげん,えのきたけ	651	29.0
26 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ しそキャベツ クイッティオサラダ きのこのみそしる	牛乳,鶏肉,ハム,厚揚げ	米,麦,片栗粉,油,クイッティオ,砂糖	しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,もやし,えのきたけ,なめこ,しめじ,みつば	716	25.5
27 (火)	ゆかりごはん 牛乳 肉うどん きゅうりともやしのごま酢あえ	牛乳,豚肉,油揚げ,	米,麦,うどん,ごま,砂糖	玉ねぎ,えのきたけ,青ねぎ,もやし,にんじん,きゅうり,赤しそ,干しいたけ	683	25.8
28 (水)	ごはん 牛乳 手羽元の煮込み こまつ菜のかつお和え 切り干し大根のゆず風味サラダ 厚揚げのみそしる	牛乳,鶏肉,かまぼこ,厚揚げ,かつお節	米,麦,砂糖,油	しょうが,にんにく,赤ピーマン,にんじん,切り干し大根,こまつ菜,えのきたけ,しめじ,玉ねぎ,青ねぎ,ゆず	678	28.7
29 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるさめサラダ たまごスープ	牛乳,豚肉,ハム,卵,豆腐	米,麦,油,砂糖,はるさめ,ごま,片栗粉	玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,もやし,にんじん,きゅうり,しいたけ,えのきたけ,豆苗	757	35.1
30 (金)	背割れパン 牛乳 煮込みハンバーグ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳,ハンバーグ,ベーコン,金時めめ	パン,油,ドレッシング,砂糖,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし,玉ねぎ,いんげん,セロリー,トマト	691	27.8
平均					700	27.5

※除去食には\*がついています。

※材料、天候等の都合により、献立を変更することがあります。

## 秋が旬の食べ物には、 食物繊維がたっぷり

秋が旬の、芋類、豆類、きのこ類には、食物繊維がたっぷり含まれています。

一昔前は、食物繊維は栄養素としては考えられていませんでしたが、今では体の調子を整えるためには欠かせないものとして見直されています。

芋類、きのこ類以外にも、海藻、野菜類にも多く含まれています。

意識して食べられるといいですね。

### 食物繊維の働きは

- 便の量を増やして、排便をスムーズにします。
- そしゃくの回数が増え、だ液がたくさん分泌されることから、むし歯の予防にも効果的です。
- 腸内で有効に働き、善玉菌が増えます。
- 血糖値の急激な上昇を抑え、肥満を予防します。
- 体内の有害な物質を体の外にだします。
- コレステロール値の上昇を抑えます。
- 生活習慣病（糖尿病など）の予防に効果があるとされています。



9月15日は  
中秋の名月  
「十五夜」です



旧暦（昔の暦）の8月15日は、「中秋の名月」と言い、美しい満月の夜です。

昔から中秋の名月の日は、晴天に恵まれることが多く、満月がよりいっそう美しく見える良い気候でした。ですが、この時期にはいろいろな作物も実るため、収穫祭の意味合いもあったそうです。月が見える場所に里芋、月見団子、栗、枝豆などをお供えすることから、「芋名月」とも呼ばれています。

15日は「お月見献立」として、里芋、団子を使っています。まだまだ暑い日が続きますが、一足早く秋の味覚を楽しみましょう！