

9月のこんだて

《今月の目標》残さず食べよう。

富山県立しらとり支援学校

令和5年9月

月	火	水	木	金
				1日
		下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。	○物資の都合により、 献立の一部が変更になることがあります。	カレーライス 牛乳 フルーツポンチ
		エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg		エネルギー 741 kcal たんぱく質 22.6 g カルシウム 276 mg
4日	5日	6日	7日	8日
米粉昆布パン 牛乳 肉団子のケチャップがらめ フレンチサラダ 豆と麦のスープ なし	ごはん ふりかけ 牛乳 ちくわの南部揚げ 豆腐チャンプルー もずく汁	ごはん 牛乳 焼き肉 ゆで野菜 冬瓜の味噌汁	ご飯 牛乳 酢豚 ナムル パイン	菜飯 牛乳 サクラマスの粒マスタード焼き 金平ごぼう 味噌汁
エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.8 g カルシウム 404 mg	エネルギー 645 kcal たんぱく質 25.8 g カルシウム 323 mg	エネルギー 659 kcal たんぱく質 30.0 g カルシウム 339 mg	エネルギー 723 kcal たんぱく質 28.8 g カルシウム 280 mg	エネルギー 750 kcal たんぱく質 32.2 g カルシウム 341 mg
11日	12日	13日	14日	15日
バターロール 牛乳 なすとトマトのスパゲティ オムレツ グリーンサラダ	ごはん 味付けのり 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 いわしの生姜煮 アーモンド和え	食パン いちごジャム 牛乳 てりやきチキン 海藻サラダ ポテトスープ	ご飯 牛乳 サバのカレー揚げ 五目豆 味噌汁 冷凍黄桃	ご飯 牛乳 春巻 おひたし 豚肉のキムチ炒め 巨峰
エネルギー 743 kcal たんぱく質 30.4 g カルシウム 334 mg	エネルギー 786 kcal たんぱく質 36.4 g カルシウム 576 mg	エネルギー 712 kcal たんぱく質 28.3 g カルシウム 307 mg	エネルギー 862 kcal たんぱく質 32.1 g カルシウム 343 mg	エネルギー 817 kcal たんぱく質 31.9 g カルシウム 491 mg
18日	19日	20日	21日	22日
 敬老の日	ご飯 牛乳 エビと豆腐の旨煮 メンチカツ はりはり和え	食パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ コールスローサラダ ミネストローネ	ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き ブロッコリーのごま和え かきたま汁 オレンジ	ご飯 牛乳 ホタテのカレー揚げ 磯和え 豚汁 バナナ
	エネルギー 720 kcal たんぱく質 34.7 g カルシウム 469 mg	エネルギー 879 kcal たんぱく質 33.2 g カルシウム 346 mg	エネルギー 686 kcal たんぱく質 35.9 g カルシウム 373 mg	エネルギー 832 kcal たんぱく質 37.8 g カルシウム 442 mg
25日	26日	27日	28日	29日
黒糖パン 牛乳 焼きそば ビーンズサラダ ヨーグルト	ご飯 牛乳 チキン南蛮 温野菜 春雨スープ	ご飯 とろろ昆布 牛乳 卵とじ 焼きししやも 野菜ソテー	ご飯 牛乳 ふくらぎのかば焼き ごま酢和え 味噌汁 バナナ	里いも ご飯 牛乳 ハンバーグ コーン和え 団子汁 月見ゼリー
エネルギー 716 kcal たんぱく質 35.0 g カルシウム 403 mg	エネルギー 819 kcal たんぱく質 29.2 g カルシウム 285 mg	エネルギー 814 kcal たんぱく質 41.3 g カルシウム 581 mg	エネルギー 804 kcal たんぱく質 33.5 g カルシウム 409 mg	エネルギー 723 kcal たんぱく質 26.9 g カルシウム 562 mg

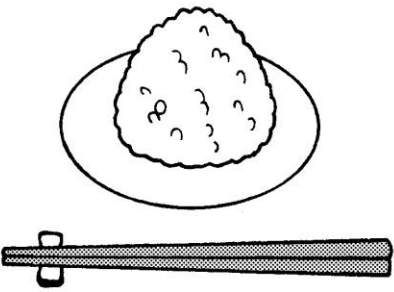
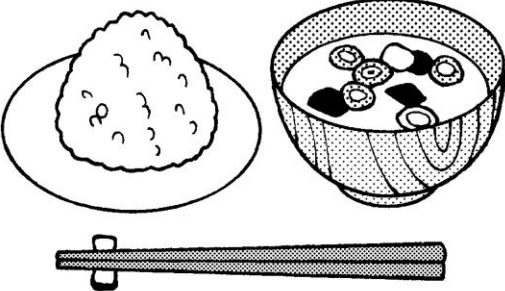
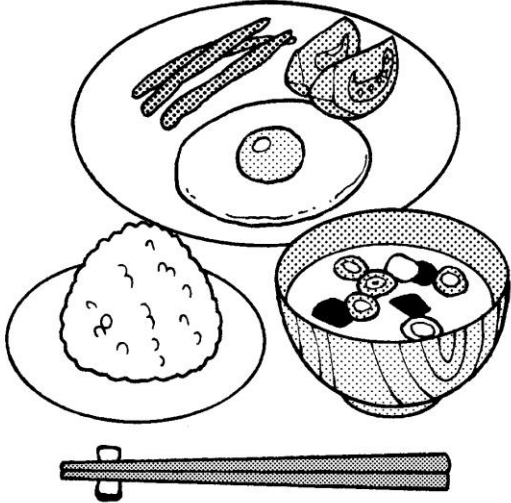
9月給食だより

富山県立しらとり支援学校



夏休みが終わり、2学期が始まりました。様子を見てみると、まだまだ夏休み気分から抜け出せない人もいます。また、夏の疲れが出てくるころでもありますので、夜は早めに寝るように心がけて早起きをし、バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて、もとの生活リズムを取り戻しましょう。

朝ごはんステップアップ

<p>ホップ (主食のみ)</p>	<p>ステップ (主食+1品)</p>	<p>ジャンプ (バランスを考える)</p>
 <p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	 <p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p>	 <p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。</p>