

# 9月のこんだて

富山県立しらとり支援学校

令和7年9月

| 月                                                                                           | 火                                                                                           | 水                                                           | 木                                                          | 金                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1日                                                                                          | 2日                                                                                          | 3日                                                          | 4日                                                         | 5日                                            |
| 食パン スライスチーズ<br>牛乳<br>ハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>ポテトスープ                                           | ご飯 ふりかけ<br>牛乳<br>ちくわの南部揚げ<br>豆腐チャンプルー<br>もずく汁                                               | 胚芽パン<br>牛乳<br>チキン南蛮<br>添え野菜<br>豆と麦のスープ                      | ご飯<br>牛乳<br>サバの粒マスタード焼き<br>金平ごぼう<br>味噌汁<br>冷凍黄桃            | ご飯<br>牛乳<br>豚肉のキムチ炒め<br>千草焼き<br>はりはり和え<br>なし  |
| エネルギー 802 kcal たんぱく質 33.4 g<br>カルシウム 628 m g                                                | エネルギー 696 kcal たんぱく質 30.1 g<br>カルシウム 333 m g                                                | エネルギー 635 kcal たんぱく質 31.8 g<br>カルシウム 316 m g                | エネルギー 796 kcal たんぱく質 30.2 g<br>カルシウム 310 m g               | エネルギー 828 kcal たんぱく質 35.4 g<br>カルシウム 507 m g  |
| 8日                                                                                          | 9日                                                                                          | 10日                                                         | 11日                                                        | 12日                                           |
| 食パン いちごジャム<br>牛乳<br>肉団子のケチャップがらめ<br>温野菜<br>春雨スープ                                            | 菜飯<br>牛乳<br>ふくらぎのかば焼き<br>五目豆<br>味噌汁                                                         | カレーライス<br>牛乳<br>フルーツポンチ                                     | ご飯<br>牛乳<br>卵焼き<br>磯和え<br>豚汁                               | ご飯<br>牛乳<br>酢豚<br>ナムル<br>冷凍パイン                |
| エネルギー 708 kcal たんぱく質 29.4 g<br>カルシウム 358 m g                                                | エネルギー 806 kcal たんぱく質 36.8 g<br>カルシウム 353 m g                                                | エネルギー 777 kcal たんぱく質 23.2 g<br>カルシウム 278 m g                | エネルギー 667 kcal たんぱく質 28.8 g<br>カルシウム 395 m g               | エネルギー 727 kcal たんぱく質 28.9 g<br>カルシウム 282 m g  |
| 15日                                                                                         | 16日                                                                                         | 17日                                                         | 18日                                                        | 19日                                           |
| <br>敬老の日 | ご飯 味付けのり<br>牛乳<br>卵とじ<br>きびなごフライ<br>野菜炒め                                                    | 食パン ブルーベリージャム<br>牛乳<br>鶏肉と大豆のアーモンドがらめ<br>フレンチサラダ<br>ミネストローネ | ご飯<br>牛乳<br>焼き肉<br>添え野菜<br>味噌汁<br>バナナ                      | ご飯<br>牛乳<br>エビと豆腐の旨煮<br>シュウマイ<br>ブロッコリーのごま和え  |
|                                                                                             | エネルギー 757 kcal たんぱく質 36.9 g<br>カルシウム 417 m g                                                | エネルギー 848 kcal たんぱく質 34.1 g<br>カルシウム 357 m g                | エネルギー 725 kcal たんぱく質 31.3 g<br>カルシウム 358 m g               | エネルギー 731 kcal たんぱく質 35.9 g<br>カルシウム 435 m g  |
| 22日                                                                                         | 23日                                                                                         | 24日                                                         | 25日                                                        | 26日                                           |
| バターロール<br>牛乳<br>なすとトマトのスパゲティ<br>オムレツ<br>グリーンサラダ                                             | <br>秋分の日 | ご飯<br>牛乳<br>鶏肉のから揚げ<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>バナナ                  | ご飯<br>牛乳<br>じゃがいものそぼろ煮<br>メンチカツ<br>アーモンド和え                 | ご飯<br>牛乳<br>魚のビーンズソース焼き<br>コーン和え<br>冬瓜汁<br>巨峰 |
| エネルギー 725 kcal たんぱく質 32.0 g<br>カルシウム 334 m g                                                |                                                                                             | エネルギー 716 kcal たんぱく質 31.9 g<br>カルシウム 310 m g                | エネルギー 776 kcal たんぱく質 28.2 g<br>カルシウム 316 m g               | エネルギー 668 kcal たんぱく質 28.6 g<br>カルシウム 370 m g  |
| 29日                                                                                         | 30日                                                                                         |                                                             |                                                            |                                               |
| 黒糖パン<br>牛乳<br>焼きそば<br>豆とひじきのサラダ<br>ヨーグルト                                                    | ご飯<br>牛乳<br>青椒肉絲<br>卵スープ<br>バナナ                                                             |                                                             | 下の数値は献立の栄養価を表しています。<br>小1～小3年はこの値の70%、<br>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。                 |
| エネルギー 747 kcal たんぱく質 35.9 g<br>カルシウム 415 m g                                                | エネルギー 709 kcal たんぱく質 31.5 g<br>カルシウム 289 m g                                                |                                                             |                                                            |                                               |

# 9月給食だより

富山県立しらとり支援学校

## 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

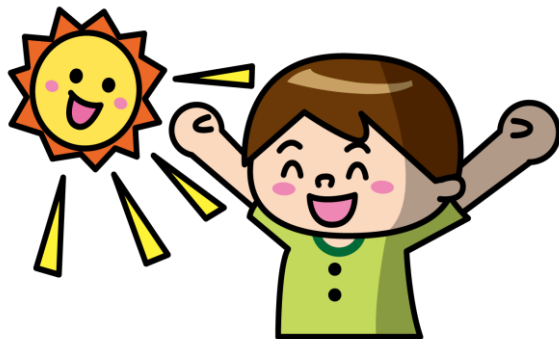
夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

### 生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



### 食の備え

### を見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



#### 水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる **湯せん調理** がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。