














9月

## 献立予定表 (2021年度)

兵庫県立いなみ野特別支援学校 (中学部)

日 曜日	献立名・ねらい			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	主にたんぱく質	主にカルシウム	主に緑黄色野菜	その他の野菜	主に炭水化物	主に脂肪			
3 金	牛肉のおいしさを知る献立ごはん		牛肉丼 もやしの胡麻和え わかめの味噌汁	ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ こんにやく もやし	こめ ふさとう	なたねあぶら ごま	794 kcal	22.6 g	36.6 g
6 月	夏の疲れをとる献立ごはん		蒸し鶏 ゴーヤチャンプルー もやしの味噌汁	とりにく ぶたにく あつあげ たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	あおねぎ	にんにく ゴーヤ たまねぎ もやし	こめ さとう	ゴマドレッシング ごま マヨネーズ	706 kcal	37.0 g	24.3 g
7 火	食欲増進の献立ごはん		夏野菜カレー ハムサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト	なす たまねぎ ゴーヤ きゅうり キャベツ	こめ ゼリー	なたねあぶら カレールウ マヨネーズ	784 kcal	24.6 g	24.5 g
8 水	夏の疲れをとる献立 バターロール		オムレツ ベーコンと野菜の炒め物 ミネストローネスープ	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ トウモロコシ にんにく セロリ	バターロール マカロニ	オリーブオイル	599 kcal	23.9 g	25.7 g
9 木	旬のものを 使った献立 ごはん		いわしのチーズ焼き チンゲン菜の炒め物 なすの味噌汁	いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しめじ なす	こめ さとう	なたねあぶら	637 kcal	25.1 g	21.0 g
10 金	食欲増進の献立 ごはん		チャブチェ ハムときゅうりのナムル もやしの中華スープ	ぶたにく トウバンジャン みそ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あおねぎ	にんにく たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり もやし セロリ	こめ はるさめ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	623 kcal	25.6 g	15.6 g
13 月	日本の家庭料理 ごはん		鶏肉の照り焼き きのこのお浸し 豆腐の味噌汁 のりの佃煮	とりにく ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ	しょうが しめじ しいたけ はくさい たまねぎ	こめ さとう	なたねあぶら	617 kcal	27.1 g	19.1 g
14 火	夏の疲れをとる献立 ごはん		豚肉とキムチの炒め物 春巻き えのきたけの中華スープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが もやし はくさい たけのこ えのき たまねぎ	こめ でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	752 kcal	21.4 g	33.1 g
15 水	自分でカツサンドを作る献立 食パン		チキンカツ ポイルキャベツ スライスチーズ 野菜のスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	しょくパン さとう じゃがいも	なたねあぶら	651 kcal	30.5 g	25.9 g
16 木	秋の献立 ごはん		さんまのみぞれ煮 茎わかめのきんぴら きのこの味噌汁	さんま とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん こまつな	だいこん しょうが こんにやく エリンギ しめじ えのき	こめ さとう	なたねあぶら ごま	642 kcal	24.6 g	23.4 g
17 金	楽しく食べる献立 ごはん		鶏肉のマヨネーズ焼 野菜サラダ 冬瓜のコンソメスープ	とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり とうがん セロリ しょうが	こめ さとう	マヨネーズ オリーブオイル	641 kcal	28.6 g	21.3 g
21 火	お月見の献立 ごはん		鶏肉のから揚げ 里芋の煮っころがし かきたま汁 みかんゼリー	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	こまつな	にんにく しょうが たまねぎ	こめ でんぶん さとう ゼリー	なたねあぶら	786 kcal	27.6 g	23.7 g
22 水	パンを正しく 食べる献立 コッペパン		ハンバーグ ジャーマンポテト スパゲティスープ	ハンバーグ フランクフルト ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ セロリ マッシュルーム	コッペパン さとう じゃがいも スパゲティ	なたねあぶら オリーブオイル	773 kcal	30.6 g	32.2 g

9月

# 献立予定表 (2021年度)

兵庫県立いなみ野特別支援学校 (中学部)

日 曜日	献立名・ねらい			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	主にたんぱく質	主にカルシウム	主に緑黄色野菜	その他の野菜	主に炭水化物	主に脂肪			
24 金	秋の献立 ごはん		いわしのかぼす煮 切干大根の煮物 里芋の味噌汁	いわし あぶらあげ あおだいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん しいたけ	こめ さとう さといも	なたねあぶら	651 kcal	25.9 g	19.0 g
27 月	楽しく食べる 献立 ごはん		ビーフカレー 卵サラダ ヨーグルト	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも	なたねあぶら マヨネーズ カレールウ	902 kcal	23.8 g	42.4 g
28 火	姿勢よく食べる 献立 ごはん		かぼちゃコロッケ ひじきの炒め煮 なすの味噌汁	あぶらあげ あおだいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ あおねぎ	こんにゃく なす たまねぎ	こめ さとう	なたねあぶら	746 kcal	24.0 g	25.1 g
29 水	食事のマナー に注意する 献立 食パン		ハムステーキ さつまいものサラダ マカロニのスープ ブルーベリージャム	ハムステーキ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ	にんにく トウモロコシ きゅうり キャベツ セロリ	しょくパン さとう じゃがいも さつまいも マカロニ ジャム	なたねあぶら マヨネーズ	701 kcal	28.6 g	26.0 g
30 木	秋の献立 ごはん		たいと野菜のポン酢風 味焼き にんじんしりしり さつまいもの味噌汁 ふりかけ	たい とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ パプリカ	しょうが こんにゃく たまねぎ しめじ	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら ごま マーガリン	687 kcal	29.9 g	21.9 g

今月の目標

## 栄養のバランスを考えて食べよう



2学期がスタートしましたね。夏休み明けでなかなか調子が戻らないところもあると思いますが、ごはんには頭と体のスイッチを入れてくれる働きがあります。元気に登校できるよう、毎日しっかりとごはんを食べるようにしましょう。

栄養大サーカス

### そろっているかな？

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に、目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色にわけて、バランスよく食べる方法(3色食品群)です。  
みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせるようになりましょう。

**赤**

あが

体をつくる  
もとになるよ!

**緑**

エネルギーの  
もとになるよ!

**みどり**

体の調子を  
ととのえるよ!