

給食だより



2022. 8. 31
豊明高等支援学校
篠路中学校

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとりよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品



十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



2022年の十五夜は9月10日です。

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習もあります。



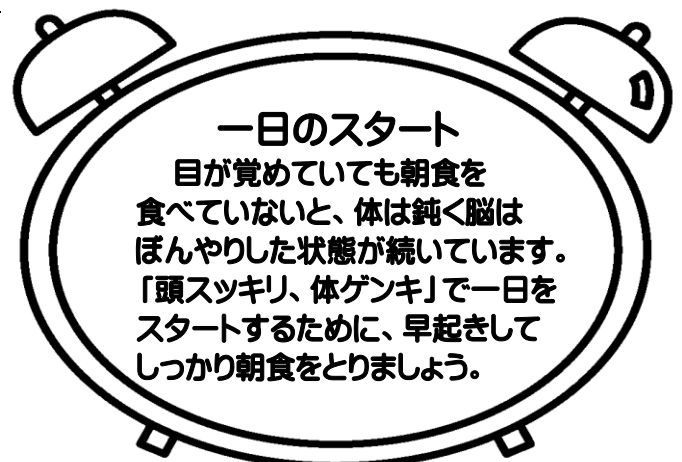
きぬかつぎ



9月のよていにन्दて

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
たきこみいなり たらザンギ 小松菜と白菜のからし和え	ごはん みそワタンスープ マーボーなす くだもの	◎★ロールパン イタリアンスープ ◎豚肉のカレーフライ 切り干し大根のサラダ	ピリカラチキン丼 みそ汁 くだもの	ひやむぎ 枝豆 こまだんご
胚芽米 大麦 油揚げ 人参 しいたけ ひじき こま のり/ たら しょうが にんにく こ ま/小松菜 白菜 ちくわ/	精白米/ワタンス 豚肉 しょう が にんにく ママ 人参 玉ね ぎ もやし ほうれん草 長ね ぎ/なす 豚ひき肉 人参 長ね ぎ しいたけ しょうが にん にく/みかん/	小麦粉 卵 スキムミルク/パ ン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ヨー バッ マカ/豚肉 カレー 粉 小麦粉 切り干し大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり こま/	精白米 鶏肉 小麦粉 厚揚げ 人参 たけのこ 玉ねぎ ビー マン にんにく/油揚げ 小松菜 えのきだけ/りんご/	ワト冷麦 油揚げ しいたけ ほう れん草 長ねぎ/枝豆/白玉も ち こま/
12日	13日	14日	15日	16日
レタス入り焼豚チャーハン ★かぼちゃコロッケ フルーツミックス	ハヤシライス あさりのサラダ	◎★角食 ★パンフキンシチュー チキンナゲット パイン缶 いちごジャム	ごはん 豆腐のオイスターソース 煮 ししゃものから揚げ 小松菜ナムル	冷やしラーメン 大学芋 くだもの
胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉 ねぎ コーン しいたけ フー ドリサイクルレタス/かぼちゃ じゃがいも 玉ねぎ 小麦粉 マカ/ 米粉 小麦粉 パン粉/ みかん缶 黄桃缶 バッ缶 な し缶 夏みかん缶/	精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 たけのこ セロリ しょうが にんにく マッシュルーム グ リンピース 小麦粉 トマト/あ さり しょうが きゅうり ヤ マッ 人参 こま/	小麦粉 卵 スキムミルク/パ ン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パッ 小麦粉 パター 牛乳 豆 乳 小麦粉 チーズ/鶏肉 大豆 パン粉 でん粉 おから 小麦 粉 米粉 クラッカー粉/パイン /いちご/	精白米/豆腐 豚肉 ビーマン た けのこ 長ねぎ 人参 しょう が にんにく/かぼちゃししゃも(子 持ち) 小麦粉/小松菜 もやし 人参 ハム(豚肉) こま/	ワト冷麦 丸(豚肉) もやし きゅうり 人参 こま/さつま芋 水あめ こま/黄桃/
19日	20日	21日	22日	23日
 敬老の日	★チキンライス ◎★ちくわチーズつめフ ライ コールスローサラダ	◎★横割りのパンズ ★ポテトグラタン フィッシュバーガー くだもの	根菜のスープカレー ほうれん草とベーコンの サラダ ブルーベリーゼリー	 秋分の日
胚芽米 大麦 パター 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース トマト/ちくわ チーズ 小麦粉 卵/キャッ 人参 ヨー/	精白米 豚肉 焼き豆腐 玉 ねぎ しらす 白菜 長ね ぎ たもぎたけ 車心 春菊 しいたけ/豚肉 豚レバー キャッ 玉ねぎ 長ねぎ に ら にんにく しょうが 人 参 しいたけ 大豆たんぱく こま油 小麦粉/しらす干し 系かつお のり こま/	小麦粉 卵 スキムミルク/豚 肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小麦粉 パター 牛乳 豆 乳 チーズ 小麦粉/ハム(豚肉) キャッ きゅうり ヨー じゃが いも こま/梨/	精白米 豚肉 にんにく しょう が じゃがいも こぼろ 人参 大根 玉ねぎ セロリ りん ご とまと/ほうれん草 パン もやし こま/ブルーベリー果肉 寒天など/	ワト冷麦 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく 生姜 パッ 小麦粉 トマト/じゃ が きなこ/
26日	27日	28日	29日	30日
★コーンピラフ レバーいりメンチカツ ★フルーツサワー	ごはん すき焼き 揚げぎょうざ(レバー入 り) おかかふりかけ	◎★黒コッペパン ★ボーククリームシ チュー ストローポテトサラダ くだもの	ごはん 肉じゃが ひじき入りはるまき のりのつくだ煮	パスタミートソース きなこポテト
胚芽米 大麦 パター ベー コン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム グリンピース/ 牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚レバー パン粉/みかん缶 黄桃缶 バッ 缶 なし缶 夏みかん缶 ヨーグ ルト/	精白米/豚肉 焼き豆腐 玉 ねぎ しらす 白菜 長ね ぎ たもぎたけ 車心 春菊 しいたけ/豚肉 豚レバー キャッ 玉ねぎ 長ねぎ に ら にんにく しょうが 人 参 しいたけ 大豆たんぱく こま油 小麦粉/しらす干し 系かつお のり こま/	小麦粉 卵 スキムミルク/豚 肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小麦粉 パター 牛乳 豆 乳 チーズ 小麦粉/ハム(豚肉) キャッ きゅうり ヨー じゃが いも こま/梨/	精白米/豚肉 じゃがいも 玉ね ぎ 人参 しらす 切干大根 たもぎたけ しいたけ さやい んげん 生姜/たけのこ 人参 豚肉 ひじき 小麦粉/のり ひ じき 水あめ/	ワト冷麦 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく 生姜 パッ 小麦粉 トマト/じゃ が きなこ/

※牛乳(200ml)は毎日つきます。

※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく
変更する場合があります。※あさり、しらすなどの小魚やししゃも、海藻などの海
産物は、小さなかに・えびや貝殻などが混入している場
合があります。※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆・・・えび △・・・
アーモンドが含まれている献立です。※調味料や加工食品については一部を除き載せていま
せん。

一日のスタート

目が覚めていても朝食を
食べていないと、体は鈍く脳は
ぼんやりした状態が続いています。
「頭スッキリ、体ゲンキ」で一日を
スタートするために、早起きして
しっかり朝食をとりましょう。