

8月 9月 給食だより

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、早寝早起きをし、3食をしっかりと食べて、生活リズムを整えることが大切です。

徳島県産の食材を使った献立の実施 ～阿波尾鶏～

9月は、「阿波尾鶏」を使用した献立を実施します。「阿波尾鶏」は、徳島県で生まれたブランド鶏で、阿波踊りにちなんで「阿波尾鶏」と名付けられました。日本一の生産量を誇る地鶏として有名です。

9月29日（水） バターチキンカレー煮

7月と同様に、給食の実施に合わせて9月は「阿波尾鶏給食レシピ（家庭版）」を配付します。「バターチキンカレー煮」の他、「阿波尾鶏の味噌漬け焼き」「阿波尾鶏チキン南蛮」のレシピが載っています。また、ターンテーブルが考案したレシピを家庭向けにアレンジした動画がYouTubeで公開されています。（配付するレシピの裏面にQRコードが載っています。）ぜひご家庭でも作ってみてください。

2021年8・9月

鳴門教育大学附属特別支援学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力のもとになる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー kcal |
|----|---|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|---|---------------|
| 30 | 月 | きのこ入りカレーライス 福神漬 ヨーグルトあえ | 豚肉 脱脂粉乳 ヨーグルト 牛乳 | ごはん ジャがいも 油 | にんじん たまねぎ ｺ しめじ グリンピース 福神漬 黄桃 みかん パイ | 780 |
| 31 | 火 | ごはん いわしのしょうが煮 きゅうりのかおりづけ 豚汁 | いわしのしょうが煮 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 | ごはん ごま油 | きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ | 682 |
| 1 | 水 | ごはん コロッケ ポイルキャベツ にらたまスープ | ベーコン 豆腐 たまご 牛乳 | ごはん コロッケ 油 | キャベツ たまねぎ にんじん にら | 784 |
| 2 | 木 | ごはん 回鍋肉 しゅうまい | 豚肉 がんもどき みそ しゅうまい 牛乳 | ごはん ごま油 砂糖 | キャベツ しいたけ たけのこ ピーマン にんじん たまねぎ ｺ ｺ | 746 |
| 3 | 金 | ごはん ボルシチ チーズサラダ | 牛肉 チーズ 牛乳 | ごはん ジャがいも 油 ドレッシング | たまねぎ にんじん えだまめ トマト缶 キャベツ きゅうり | 725 |
| 6 | 月 | ごはん 卵とじ煮 海藻サラダ プリン | 鶏肉 ちくわ たまご 海藻ミックス 牛乳 | ごはん 砂糖 ドレッシング プリン | たまねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ きゅうり | 706 |
| 7 | 火 | ごはん 豆腐の中華風煮 かに身入りわかめスープ | 豆腐 えび 豚肉 かに身フレーク わかめ 牛乳 | ごはん 油 でんぷん ごま油 | たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース とうもろこし | 678 |

| 日 | 曜 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力のもとになる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー kcal |
|----|---|--|--|-------------------------------------|---|---------------|
| 8 | 水 | ごはん じゃがいものうま煮 ししゃもフライ | 豚肉 さつまボール ししゃもフライ 牛乳 | ごはん じゃがいも 油 砂糖 | にんじん たまねぎ さやいんげん つきこんにゃく | 745 |
| 9 | 木 | ハヤシライス マカロニサラダ | 牛肉 ハム 牛乳 | ごはん バター 油 マカロニドレッシング マヨネーズ | たまねぎ にんじん マッシュルーム コ グリーンピース きゅうり とうもろこし | 837 |
| 10 | 金 | 小型パン レーズクリーム きのこスパゲティ ポイル野菜 | ベーコン 牛乳 | 小型パン レーズクリーム スパゲティ バター ドレッシング | にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム グリーンピース きゅうり とうもろこし ブロッコリー | 779 |
| 13 | 月 | ごはん れんこんの炒め煮 チキンチーズカツ | 豚肉 さつま揚げ チキンチーズカツ 牛乳 | ごはん 油 ごま 砂糖 ごま油 | れんこん にんじん さやいんげん つきこんにゃく | 743 |
| 14 | 火 | ビビンバ わかめスープ | 牛豚ひき肉 ちりめん みそ 錦糸たまご ささ身 ベーコン わかめ 牛乳 | ごはん ごま 砂糖 油 ごま油 | にんじん もやし きゅうり たまねぎ | 749 |
| 15 | 水 | ごはん 厚揚げのそぼろ煮 すだち酢あえ | 牛豚ひき肉 厚揚げ さつま揚げ ちりめん 牛乳 | ごはん 油 砂糖 ごま | タマねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ こまつな すだち酢 | 693 |
| 16 | 木 | ごはん ハンバーグしいたけソース はるさめスープ | ハンバーグ ベーコン わかめ 牛乳 | ごはん 油 はるさめ | しいたけ たまねぎ にんじん とうもろこし 干しいたけ | 689 |
| 17 | 金 | ごはん 大豆入りきんぴら えびカツ | 豚肉 大豆 ちくわ えびカツ 牛乳 | ごはん ごま 油 砂糖 ごま油 | ごぼう にんじん さやいんげん つきこんにゃく | 741 |
| 21 | 火 | ごはん うさぎ型ハンバーグ ポイル野菜 フライドポテト コンソメスープ | うさぎ型ハンバーグ ベーコン 牛乳 | ごはん ドレッシング フライドポテト | ブロッコリー とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ | 823 |
| 22 | 水 | ごはん のり佃煮 豚肉とこんにゃくのみそ煮 小松菜のごまあえ | のりの佃煮 豚肉 厚揚げ ちくわ みそ 牛乳 | ごはん 油 砂糖 ごま | にんじん たけのこ さやいんげん タマねぎ こまつな もやし こんにゃく | 657 |
| 24 | 金 | 小型パン メープルトップ & マーガリ 焼きビーフン 春巻き | 豚肉 ちくわ 春巻き 牛乳 | 小型パン ビーフン 油 ごま油 | キャベツ たまねぎ にんじん 春巻き | 793 |
| 27 | 月 | ごはん 牛肉とうすら卵の野菜炒め 鳴門金時のレモン煮 | 牛肉 うすら卵 みそ 牛乳 | ごはん 油 砂糖 ごま さつまいも バター | にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ さやいんげん レモン汁 | 756 |
| 28 | 火 | ごはん さんまカボスレモン煮 ブロッコリーの土佐あえ 豆腐のみそ汁 | かつおぶし 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳 | ごはん | ブロッコリー にんじん レモン果汁 だいこん ねぎ | 685 |
| 29 | 水 | ごはん バターチキンカレー煮 ハムサラダ 和梨ゼリー | 鶏肉(阿波尾鶏) 生クリーム ハム 牛乳 | ごはん オリーブ油 バター | たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし コ | 884 |
| 30 | 木 | ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ | 牛豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 | ごはん 油 砂糖 ごま油 でんぷん | にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース ねぎ タマねぎ コ | 780 |

* 牛乳は毎日つきます。

* 緑の仲間の コ → にんにく タマねぎ → しょうが のことです。

* 物資購入の都合により、献立または原材料を一部変更することがありますが、ご了承ください。