8月・9月 給食だより

残暑もまだ厳しいようです。これまでの生活リズムを見直し、早起き・早寝・朝ごはんで朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？　朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとりましょう。

早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりとり、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。

2023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	水	ごはん 豚肉とうずら卵の野菜炒め ブロッコリーのおかかあえ	豚肉　うずら卵　みそ かつお節 牛乳	ごはん　油 上白糖　ごま	にんじん　たまねぎ 干ししいたけ　キャベツ さやいんげん ブロッコリー　はくさい	640
31	木	カレーライス ヨーグルトあえ 福神漬	豚肉　ヨーグルト 牛乳	ごはん　じゃがいも 油	にんじん　たまねぎ　ニンニク グリンピース　黄桃 みかん　パイン　福神漬	751
1	金	ごはん 高野豆腐のたまごとじ きゅうりとわかめの酢の物	高野豆腐　鶏肉　たまご かまぼこ　わかめ 牛乳	ごはん　砂糖	たまねぎ　グリンピース にんじん　干ししいたけ きゅうり　キャベツ	674
4	月	ごはん コロッケ ボイルキャベツ 豆腐のみそ汁	豆腐　油揚げ　わかめ みそ 牛乳	ごはん　コロッケ 油	キャベツ　にんじん だいこん　ねぎ	737
5	火	ごはん 野菜のクリーム煮 ほうれん草入りオムレツ	えび　ベーコン　牛乳 生クリーム　オムレツ 牛乳	ごはん　じゃがいも 油	たまねぎ　にんじん はくさい　ブロッコリー	774

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
6	水	ごはん 肉じゃが さばのみそ煮	豚肉　ちくわ さばのみそ煮 牛乳	ごはん　じゃがいも 油　砂糖	たまねぎ　にんじん さやいんげん つきこんにゃく	723
7	木	ごはん 豆腐の中華風煮 あげぎょうざ	豆腐　えび　いか 豚肉 牛乳	ごはん　油 でんぷん　ごま油	たまねぎ　にんじん 干ししいたけ　ﾆﾝ グリンピース	725
8	金	クロワッサン ミートソーススパゲティ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾁｰｽﾞのサラダ	牛豚ひき肉　チーズ 牛乳	クロワッサン スパゲティ　油 ドレッシング	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　ﾆﾝ グリンピース ブロッコリー	695
11	月	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 れんこんと枝豆のあえもの	牛豚ひき肉　厚揚げ さつま揚げ 牛乳	ごはん　油　砂糖 ドレッシング	ｼｮ　たまねぎ　にんじん さやいんげん　れんこん えだまめ　とうもろこし こんにゃく	726
12	火	ハヤシライス マカロニサラダ	豚肉　ハム 牛乳	ごはん　バター　油 マカロニ マヨネーズ ドレッシング	たまねぎ　にんじん　ﾆﾝ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　グリンピース きゅうり　とうもろこし	795
13	水	ごはん 豚肉とこんにゃくのみそ煮 ごま酢あえ	豚肉　厚揚げ　ちくわ みそ　わかめ 牛乳	ごはん　油　砂糖 ごま	にんじん　さやいんげん ｼｮ　キャベツ　もやし こんにゃく	643
14	木	ごはん しそこんぶふりかけ あじフライ にらたまスープ	あじフライ　ベーコン 豆腐　たまご 牛乳	ごはん　油	たまねぎ　にんじん にら	688
15	金	ごはん 大豆入りきんぴら 鳴門金時のレモン煮	豚肉　大豆　ちくわ 牛乳	ごはん　ごま　油 砂糖　ごま油 バター さつまいも　砂糖	ごぼう　にんじん さやいんげん つきこんにゃく ﾚﾓﾝ果汁	687
19	火	ごはん 鳴門鯛魚醤味付けのり いわしのしょうが煮 豚汁	鳴門鯛魚醤味付けのり いわしのしょうが煮 豚肉　豆腐 油揚げ みそ 牛乳	ごはん	だいこん　にんじん ごぼう　ねぎ	656
20	水	ごはん　給食試食会 マーボー豆腐 みずなのスープ すだちゼリー	牛豚ひき肉　豆腐 みそ　わかめ 牛乳	ごはん　油　砂糖 ごま油　でんぷん すだちゼリー	にんじん　たまねぎ グリンピース　ねぎ ｼｮ　ﾆﾝ　みずな　えのき	736
21	木	ごはん 卵とじ煮 豆サラダ	鶏肉　ちくわ　たまご チーズ 牛乳	ごはん　砂糖 ドレッシング	たまねぎ　キャベツ にんじん　干ししいたけ ミックス豆　きゅうり	681
22	金	小型パン　チョコパテ 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 チョコパテ	キャベツ　たまねぎ にんじん	780
25	月	ごはん 野菜炒め 厚焼きたまご	豚肉　いか 厚焼きたまご 牛乳	ごはん　油　ごま油 でんぷん	ｼｮ　キャベツ　にんじん たまねぎ　さやいんげん ヤングコーン	640
26	火	ドライカレー わかめスープ	牛豚ひき肉　ベーコン わかめ 牛乳	ごはん　油	ｼｮ　ﾆﾝ　たまねぎ にんじん　ピーマン とうもろこし	645
27	水	ごはん れんこんの五目炒め えびカツ	豚肉　大豆　ちくわ えびカツ 牛乳	ごはん　油　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	735
28	木	ごはん 八宝菜 しゅうまい	豚肉　えび　いか うずら卵　しゅうまい 牛乳	ごはん　油 でんぷん　ごま油	ｼｮ　ﾆﾝ　にんじん はくさい たまねぎ　チンゲン菜	711
29	金	ごはん うさぎ型ハンバーグ ボイル野菜　かきたま汁 お月見クレープ	うさぎ型ハンバーグ 豆腐　たまご かまぼこ　わかめ 牛乳	ごはん ドレッシング でんぷん	ブロッコリー とうもろこし　たまねぎ にんじん　ねぎ	786

＊　牛乳は毎日つきます。

＊　緑の仲間の　ﾆﾝ　→　にんにく　ｼｮ　→　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。

鳴門教育大学附属特別支援学校ホームページ →