

10月 給食だより

みの あき むか 実りの秋を迎えました。なし、かき、くり、りんごなど 旬の果物が店頭並ぶ時季です。さといもやさつまいも、北海道からはじゃがいもなど、たくさんのいも類が収穫されます。にんじん、ごぼう、れんこんなどの根菜類もおいしくなりますね。また 魚では、さんま、さば、戻りがつおなど 脂ののった 魚が勢ぞろいします。食事の栄養バランスをチェックしながら、味覚の秋を大いに楽しみましょう。

ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。また、同じでんぷんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンやめんよりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。



エネルギー源になる食品

いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。

じゃがいも

さといも



さつまいも

やまいも

*** ごはんと大豆はとっても仲よし! ***

日本ではよく、「ごはんのみそ汁」や「ごはんの納豆」など、ごはんと大豆・大豆製品を一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べることで米は大豆の、大豆は米のお互いの足りないところを補い合ってくれます。



9月20日（水）給食試食会を実施しました。

令和5年9月20日（水）11時50分より本校のランチルームにて、給食試食会が開催され、14名の保護者の皆様に参加いただきました。試食会のメニューは、「ごはん・牛乳・マーボー豆腐・水菜のスープ・すだちゼリー」でした。まず、栄養士より本校の給食の概要について説明の後、試食を行いました。文化・家庭教育部の保護者の皆様を中心に、給食の準備や後片付けなどご協力をいただきまして、速やかに会を進行することができました。ありがとうございました。

2023年10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
2	月	ごはん チリソース煮 ごぼうサラダ	ウインナー えび いか うすら卵 牛乳	ごはん 油 マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん ヤングコーン ㄅ ㄅ ブロッコリー ごぼう きゅうり とうもろこし	707
3	火	ごはん うすら卵の野菜炒め 揚げたこやき	豚肉 うすら卵 みそ かつお節 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま たこやき	にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ さやいんげん	709
4	水	キムチ丼 わかめスープ	豚肉 ベーコン わかめ 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま	キムチ もやし ㄅ ㄅ はくさい にら たまねぎ にんじん	602
5	木	ごはん からあげ さつま汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	ごはん でんぶん 油 さつまいも	ㄅ にんじん えのき ねぎ	801
13	金	ごはん ゆずみそおでん 小松菜とれんこんのごまあえ	鶏肉 厚揚げ うすら卵 ちくわ ゆずみそ 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま	だいこん ゆず酢 こまつな もやし れんこん にんじん こんにゃく	661
16	月	ごはん じゃがいものそぼろ煮 さんまのみぞれ煮	牛豚ひき肉 さつま揚げ さんまのみぞれ煮 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ グリーンピース ㄅ	768
17	火	ごはん 和風ハンバーグ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン 牛乳	ごはん 砂糖 ごま でんぶん	ㄅ キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	632
18	水	親子丼 すまし汁	鶏肉 たまご かまぼこ わかめ 牛乳	ごはん 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ えのき	682
19	木	ごはん 回鍋肉 ショールンボー	豚肉 がんもどき みそ 牛乳	ごはん ごま 油 砂糖	キャベツ 干しいたけ にんじん たまねぎ ㄅ ㄅ	749
23	月	ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 鮭の野菜カツ	豚肉 さつま揚げ 鮭の野菜カツ 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん さやいんげん つきこんにゃく	713
24	火	カレーライス ナタデココ入りフルーツ 福神漬	豚肉 牛乳	ごはん じゃがいも 油	にんじん たまねぎ ㄅ グリーンピース みかん パイン 黄桃 福神漬	757
25	水	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 海藻サラダ	鶏肉 海藻 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 油 でんぶん ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト缶 きゅうり キャベツ	626
26	木	ごはん いわしの梅しょうゆ煮 きゅうりのかおりづけ 豚汁	いわしの梅しょうゆ煮 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	665
27	金	セルフフィッシュサンド コーンポタージュスープ	白身魚フライ 牛乳 ベーコン 生クリーム 牛乳	食パン 油 タルタルソース じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	837
30	月	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 マッシュルーム ㄅ グリーンピース きゅうり とうもろこし	795
31	火	ごはん 瀬戸風味ふりかけ かぼちゃコロッケ はるさめスープ	ベーコン わかめ 牛乳	ごはん 油 はるさめ	たまねぎ にんじん とうもろこし 干しいたけ	680

* 牛乳は毎日つきます。

* 緑の仲間の ㄅ → にんにく ㄅ → 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 →

