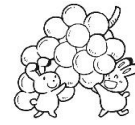




# 9月こんだてよていひょう



令和元年8月30日  
宮城県立石巻支援学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん ★ぶたにくのしょうがやき れんこんサラダ だいこんのみそしる  619 23.4 27.5 2.2 774 28.2 33.5 2.6	みそラーメン むしぎょうざ ワカメとツナのあえもの ももゼリー  589 24.1 20.2 3.5 695 28.5 23.1 4.4	むぎごはん ★やきにく やさしいため わかめスープ  519 22.2 16.5 2.4 645 27.3 19.3 3.2	ごはん ★いわしのうめに ★ほうれんそうのおひたし はんぺんのすましじる  476 20.6 12.8 1.8 606 26.3 16.1 2.3	ごはん にこみハンバーグ ポトフ  647 21.9 24.4 2.1 780 25.4 27.2 2.6
9	10	11	12	13
<b>重陽の節句献立</b> ごはん かつおのかくに はくさいのおかかあえ なすのみそしる くりのムース 500 29.0 10.6 2.6 621 36.4 11.3 3.3	せわりソフトパン ボイルウインナー ケチャップ&マスタード ★フライドポテト ミネストローネ 601 20.9 29.9 2.4 679 23.1 32.2 2.7	旬の食材を味わおう(きのこ) ごはん ★とりのからあげ ごますあえ きのこのみそしる 629 25.9 24.9 2.1 759 29.8 28.4 2.7	旬の食材を味わおう(なめこ) むぎごはん チンジャオロースー なめこスープ なし 505 22.8 13.2 1.6 619 28.3 15.1 2.0	<b>お月見献立</b> ごはん さんまのとさに いものこじる ずんだだんご 605 21.7 19.6 1.7 752 26.3 22.7 2.2
16	17	18	19	20
<b>敬老の日</b> ★ミートソーススパゲッティ やさしいスープ ヨーグルト 608 25.5 18.9 1.5 749 31.3 22.2 1.9	<b>みやぎ水産の日</b> ごはん ぶりのてりやき きりぼしだいこんのいりに ふのりのみそしる 552 25.6 18.4 2.0 578 27.7 20.2 2.1	<b>秋を味わおう献立</b> あきいっぱいごはん とりにくのいなりに こまつなとじゃこのおひたし いかごぼうだんごじる 546 22.5 11.5 2.6 664 26.3 13.2 3.4	★カレーライス ヒレカツ まめまめサラダ ★プリン 731 23.9 26.0 3.4 967 34.3 32.3 4.8	
23	24	25	26	27
<b>秋分の日</b> ミルクパン ★やさしいコロッケ はくさいとコーンのサラダ さけボールいりクリームシチュー 615 19.7 25.3 2.7 696 22.2 29.0 3.2	旬の食材を味わおう(さつまいも) ごはん ちぐさやき こねぎともやしのおかかあえ さつまじる 526 20.7 15.5 2.0 636 24.3 16.7 2.6	むぎごはん マーボーどうふ もずくスープ 541 23.8 18.7 1.7 678 29.6 22.4 2.4	ごはん すきやきふうに こまつなとツナのおひたし かぶのみそしる 553 26.6 17.7 2.5 693 33.6 21.1 3.3	
30	<b>今月の平均栄養摂取量 (平均値/基準値)</b>			<b>《栄養価の表示》</b>
旬の食材を味わおう(ぶどう) とりそぼろどん はくさいのうめふうみづけ あさりのみそしる ぶどう 534 22.4 15.0 2.3 665 27.3 17.3 3.0	(小)	(中・高)	上段=小 下段=中・高 I補給 - たん白質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (g)	



牛乳は毎日つきます。

行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。

★印がついているメニューは、子どもたちからリクエストのあったものです。

## 9月の給食目標 **好き嫌いをなく何でも食べよう**

★苦手な食べ物も、まず一口食べてみましょう。

★食べ物の働きを知り、積極的に何でも食べるようにしましょう。