

給食たより



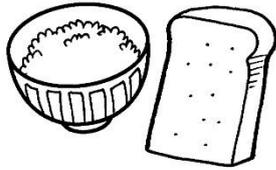
10月の給食の目標「健康と食事の関係を知る」

10月は行事食など秋の味覚がいっぱい登場します。

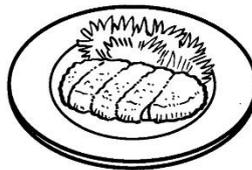
食べ過ぎに気をつけて、「3食+間食」で秋の味覚を楽しみましょう！！

献立を立てる時のポイント

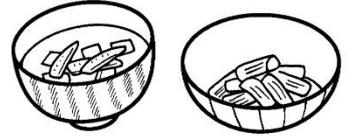
① 主食を決める



② おもなおかずを決める



③ 足りない食品を補う
おかずや汁物を決める



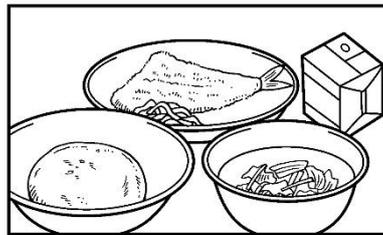
幸せを呼ぶ♡

栄養バランスクローバー



全部の葉っぱをそろえて元気に！

給食でチェック



栄養
バランス
good!

- 主食 パン
- 主菜 魚のフライ
- 副菜 青菜とにんじんのごまあえ
- 汁物(飲み物) 野菜スープ 牛乳

油いっぱいの料理ばかり食べていませんか？

から揚げやフライドポテトなど油いっぱいの料理を食べすぎると、脂質のとりすぎになるので気をつけよう！

えっ!? 食事と一緒にエネルギー

間食のとりすぎに気をつけよう



約700kcal

左の間食は、エネルギー量が1食分以上もあり、塩分や糖分、脂質などが多く含まれています。これでは1日の推定エネルギー必要量を超えてしまうので、間食の内容や食べすぎに気をつけましょう。



約640kcal

食育だより



沖縄高等特別支援学校

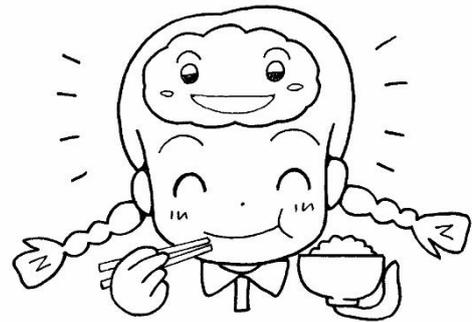
☆10月は就業体験があります。

就業体験期間中、1年生、2年生は寄宿舍から職場へ就業体験、
3年生は自宅から職場へ就業体験します。

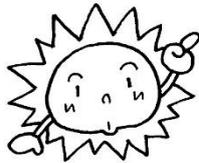
それぞれの就業体験が充実したものになるように、食事、睡眠をしっかりとって、
目標をもって頑張ってください。

朝食の大切さを考えよう

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。



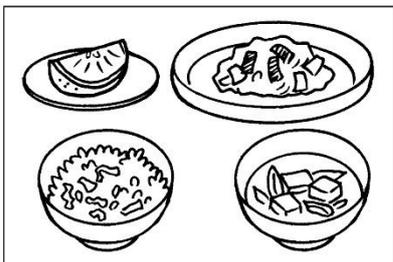
今まで朝ごはんを食べなかった人へ 朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる



朝ごはん レシピ



エネルギー量
約487kcal

- 1** 梅ごはん **2** 豆腐とねぎのみそ汁
3 卵の炒め物 **4** オレンジ

材料(ひとり分)

1 ごはん(炊いておく)茶碗1杯・梅干し 1個(大)・青じそ 1枚・白ごま(炒ったもの) 小さじ1 **2** 絹ごし豆腐 1/4丁・ねぎ 5cm程度・みそ(だし入り) 大さじ2/3 **3** 卵 1個・ピーマン 1/2個・ハム 1枚・塩、こしょう少々・ごま油 小さじ1 **4** オレンジ1/4個

つくり方

- 1** 梅ごはん
①梅干しの実をほぐし、青じそを洗ってきざむ。
②ごはん①と白ごまを混ぜあわせる。
- 2** 豆腐とねぎのみそ汁
①小鍋で、湯(200ml・材料外)を沸かす。
②豆腐をサイコロ状に切る。ねぎを斜め切りにする。
③①に②を入れ、ひと煮立ちしたらみそを溶かし入れて火をとめる。
- 3** 卵の炒め物
①ピーマンを洗って種を取り一口大に切る。
②ハムを一口大に切る。
③フライパンにごま油を入れて熱し、ピーマンとハムを炒める。塩・こしょうをふって味つけをする。
④わりほぐした卵を入れて、かき混ぜ、半熟状態になったら火をとめる。



こ ん だ て	2(月) 牛乳 きびごはん 鶏肉となすの南蛮煮 にんじんのツナ和え しいたけのスープ 柿	3(火) 牛乳 麦ごはん 豚丼の具 きゃべつのいそあえ アーサのすまし汁 梨	4(水) 牛乳 ミートスパゲティー のり塩ビーンズポテト ベーコンと野菜のスープ ふわっといちご	5(木) 牛乳 きびごはん 豚肉のあまだれ焼き パイヤサラダ 豚汁	6(金) 牛乳 きびごはん さばのカレーみそ焼き おからサラダ 鶏とシブイの汁
あか き	牛乳,鶏肉,ツナ 米,もちきび,でん粉,大豆油,さつまいも,さとう,ごま油	牛乳,豚肉,チリメン,焼きのり,アーサ,絹ごし豆腐 米,おし麦,さとう,緑豆,はるさめ,こめ油,ごま油	牛乳,豚肉,牛肉,粉チーズ,蒸し大豆,青のり,ベーコン ス/パグッティ,さとう,バター,じゃがいも,でん粉,大豆油,こめ油	牛乳,豚肉,ツナ,麦みそ 米,もちきび,さとう,里芋	牛乳,さば,赤みそ,おから,卵,ツナ,鶏肉,結び昆布 米,もちきび,さとう,マヨネーズ
みどり	なす,れんこん,いんげん,ウージパウダー,にんじん,キャベツ,レモン,しいたけ,たまねぎ,ねぎ,柿	にんじん,たまねぎ,ごぼう,あお豆,こんにやく,寒天,ウージパウダー,キャベツ,きゅうり,たくあん,梨	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ピーマン,マッシュルーム,ウージパウダー,いんげん,キャベツ,しめじ,カリフラワー	りんご,長ねぎ,しょうが,にんにく,レモン,パイヤ,きゅうり,シークワーサー,果汁,だいごん,たまねぎ,にんじん,しいたけ,ごぼう,ねぎ	ウージパウダー,きゅうり,トマト,コーン,とうがん,にんじん,こまつな
中・高	E 727 P 28.6 F 18.9	E 818 P 29.4 F 34.6	E 834 P 30.6 F 37.4	E 779 P 33.7 F 28.2	E 753 P 40.5 F 24

就業体験(10/9~10/20)

こ ん だ て	23(月) 牛乳 さんまの蒲焼き 大根のゆかり和え アーサのスープ きなこプリン	24(火) 牛乳 ねぎ塩しらすチャーハン ポテトサラダ マッシュルームスープ	25(水) 牛乳 うっちんライス チキンカレー さつま芋のコロコロサラダ ヨーグルト	26(木) 琉球料理の日 牛乳 クファジュシー フーチャンプルー ンスナバーのスーナー クーリジシ 柿	27(金) 牛乳 栗ごはん きびなごのかりかりフライ ホイコーロー こまつなときのこのみそ汁 ゆずゼリー
あか き	牛乳,さんま,鶏系卵,焼きサミツリ,ひじき,チリメン,アーサ,絹ごし豆腐 米,おし麦,でん粉,大豆油,さとう,ごま	牛乳,豚肉,チリメン,ひじき,卵,ロースハム,鶏肉 米,おし麦,こめ油,ごま油,じゃがいも,マヨネーズ,さとう,バター	牛乳,鶏肉,アーモンド,ヨーグルト 米,おし麦,じゃがいも,こめ油,さつまいも,大豆油,バター,さとう,マヨネーズ	牛乳,豚肉,ロース赤肉,昆布,豆腐,豚肉,ツナ,卵 米,こめ油,麩,さとう,イナメト,うたこんにやく	牛乳,サトウ,カカオ,フライ,豚もも肉,豚肉,麦みそ 米,くり,こま,大豆油,ごま油,さとう,でん粉,ゆずゼリー
みどり	ウージパウダー,絹さや,ねぎ,だいごん,きゅうり,にんじん,ゆかり	たまねぎ,長ねぎ,コーン,ウージパウダー,プロッコリー,きゅうり,にんじん,マッシュルーム,ほうれん草	にんにく,たまねぎ,にんじん,あお豆,きゅうり,レーズン,ウージパウダー	にんじん,しいたけ,ねぎ,キャベツ,もやし,ぶだんそう,とうがん,ごぼう,根みつば,柿	キャベツ,たまねぎ,ピーマン,にんじん,たけのこ,ウージパウダー,こまつな,まいたけ,えのきたけ
中・高	E 815 P 34 F 33.9	E 802 P 31.8 F 34.7	E 897 P 29.8 F 30.6	E 704 P 38 F 21.6	E 748 P 31.2 F 21.1

コンビニ

昼食を買う時のポイント

- エネルギー量が多すぎないか
- 保存料や着色料などがたくさん使われていないか
- 脂質が多すぎないか
- 栄養バランスがとれているか

☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。

コンビニで お昼ごはんを買ったよ

けんた君

約1445kcal

エネルギー量が高く栄養が偏っています。脂質の多い食品を減らし野菜の惣菜を取り入れましょう。

コンビニで

よし子さん

約660kcal

栄養バランスがよく、ビタミン類や食物繊維、カルシウムなどもとれます。

コンビニで表示をチェック

コンビニなどで販売されている弁当や惣菜には、消費期限や原材料、栄養成分などが表示されています。これによって、【エネルギー量】【脂質】【塩分】【食品添加物】【アレルギー表示】などがチェックできるので、買う時の参考にする習慣をつけましょう。

弁当

熱量684kcal