

給食たより



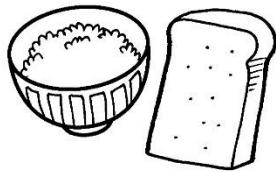
10月の給食の目標「健康と食事の関係を知る」

10月は行事食など秋の味覚がいっぱい登場します。

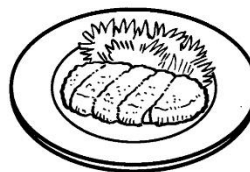
食べ過ぎに気をつけて、“3食＋間食”で秋の味覚を楽しみましょう！！



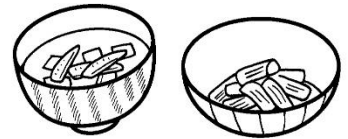
① 主食を決める



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



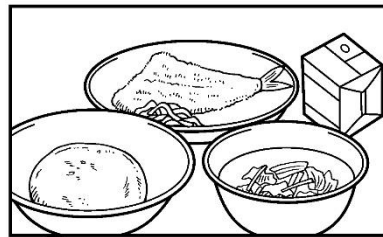
幸せを呼ぶ♡

栄養バランスクローバー



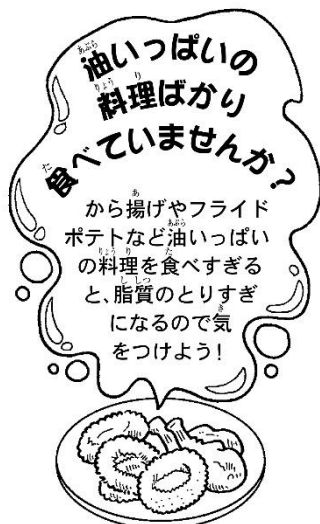
全部の葉っぱをそろえて元気に！

給食でチェック



栄養
バランス
good!

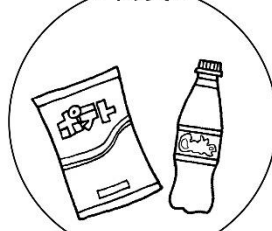
主食 パン
主菜 魚のフライ
副菜 青菜とにんじんのごまあえ
汁物 (飲み物) 野菜スープ 牛乳



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

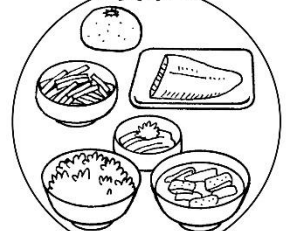
間食



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。

食事



約640kcal

食育だより



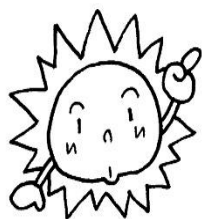
沖縄高等特別支援学校

☆10月は就業体験があります。

就業体験期間中、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。



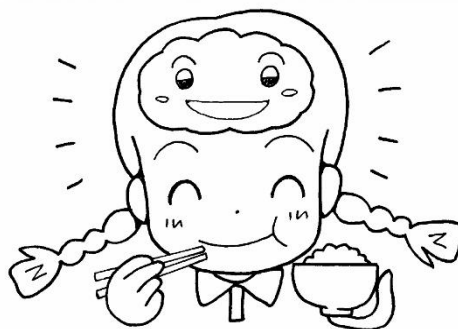
今まで朝ごはんを食べなかった人へ 朝食が食べたくなるポイント



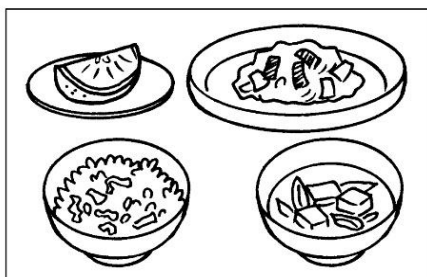
- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

朝食の大切さも考えよう

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。



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ごはんに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。

2024年10月

10月 よていこんだて



沖縄高等特別支援学校

こ ん だ て		1(火) 牛乳 コーンピラフ 味付肉団子 ごぼうとナッツのサラダ ABCマカロニスープ	2(水) 牛乳 きびごはん 鶏の黒糖煮 タマナーチャンプルー へちまのみそ汁	3(木) 牛乳 五穀ごはん カツオカツ 白菜のツナ和え かぼちゃのみそ汁 たいみそ	4(金) 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐丼 わかめの中華スープ 杏仁豆腐(手作り)
あか		牛乳、鶏肉、肉団子、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま、アーモンド、とりささみ	牛乳、鶏肉、豆腐(大豆)、ツナ、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、ツナ、わかめ、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ、生クリーム、アガー
き		米、バター(乳)、さとう、でん粉	米、もちきび、黒糖、こめ油	米、胚芽押麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米、大豆油、さとう	米、おし麦、さとう、ごま油、でん粉、ごま、グラニュー糖
みどり		たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、マッシュルーム、ごぼう、赤ピーマン、きゅうり、レーズン、セロリ	キャベツ、たまねぎ、しいたけ、へちま	はくさい、だいこん、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、ウージパウダー、長ねぎ、えのきたけ、レモン
高		E 756 P 24.9 F 28.2	E 772 P 36.3 F 26	E 704 P 26.9 F 16.4	E 894 P 34.5 F 37.5

就業体験(10/7~10/18)

コンビニで
お昼ごはんを買ったよ

その組みあわせで大丈夫？

けんた君 約1445kcal

よし子さん 約660kcal

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。

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。

こ ん だ て	21(月) 牛乳 ビビンバ スーミータン【卵】 リンゴゼリー(手作り)	22(火) 牛乳 梅ツナごはん 魚のごま焼き ヌンクー小 もずくとシブイのスープ	23(水) 牛乳 麦ごはん すき焼き風煮 大根のツナ和え しめじのみそ汁	24(木) 牛乳 きびごはん コチュマヨチキン 切干大根のナムル オニオンスープ ふわっといちご	25(金) 牛乳 カレーうどん ちくわ磯辺天ぷら ごぼうサラダ バナナ
あか	牛乳、豚肉、わかめ、卵、アガー	牛乳、ツナ、赤魚、豚肉、かまぼこ、豆腐、もずく	牛乳、豚肩ロース赤肉、豆腐(大豆)、ツナ、わかめ、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)	牛乳、鶏肉、ベーコン	牛乳、豚肉、なると(大豆)、ベーコン、アーモンド
き	米、おし麦、さとう、ごま油、ごま、でん粉	米、ごま、大豆油(大豆)、さとう、板こんにやく、こめ油	米、おし麦、さとう、ごま油(ごま、大豆)	米、もちきび、ノンエッグマヨネーズ、こめ油、ごま油(ごま、大豆)、さとう、ごま	うどん、さとう、カールウ、大豆油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
みどり	たまねぎ、もやし、にんじん、切干大根、コーン、絹さや、りんごジュース、りんご	しめじ、長ねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、グリーンピース、とうがら、えのきたけ	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、はくさい、こんにやく、だいこん、ほうれんそう、きゅうり、レモン、しめじ	切干大根、きゅうり、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん	たまねぎ、にんじん、こまつな、長ねぎ、しいたけ、ごぼう、きゅうり
高	E 824 P 26.9 F 33.8	E 697 P 33.7 F 23.8	E 767 P 39.1 F 22.9	E 776 P 29.2 F 22.4	E 736 P 29.8 F 28.9
こ ん だ て	28(月) 牛乳 アーサごはん いわし生姜煮 ウカライリチー 豚汁	29(火) 牛乳 親子丼【卵】 いんげんのごま和え ゆし豆腐	30(水) 牛乳 玄米ごはん 豚肉のあまだれ焼き マーミナーチャンプルー 大根のみそ汁 梨	31(木) 牛乳 チキンライス ささみチーズフライ パンプキンスープ 紅芋スコーン	
あか	牛乳、アーサ、いわし生姜煮、おから、ひじき、蒸しかまぼこ、豚肉、麦みそ	牛乳、鶏肉、液卵、とりささみ、ゆし豆腐、アーサ	牛乳、豚肉、厚揚げ、豚もも肉、わかめ、麦みそ	牛乳、鶏肉、チーズ	
き	米、麦、ごま、大豆油(大豆)	米、おし麦、さとう、ごま	米、玄米、さとう、大豆油(大豆)	米、こめ油、大豆油、じゃがいも、はちみつ、ホットケーキミックス、紅芋、バター	
みどり	にんじん、もやし、からし菜、だいこん、しいたけ、ごぼう、長ねぎ	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、ごぼう、しめじ	りんご、ビュレ、長ねぎ、レモン、もやし、にんじん、にら、キャベツ、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、梨	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、コーン、かぼちゃ、ウージパウダー	
高	E 717 P 32.2 F 24.8	E 797 P 40 F 26.9	E 734 P 32.6 F 23.1	E 941 P 30.9 F 32	

☆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。