

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 <p><8・9月の献立より> ★9月のテーマは健康（長寿）を考える食事です。9月20日の「敬老の日」にちなみ、日本の長寿県である長野県の郷土料理を取り入れました。特産品の凍り豆腐やきのこを使った献立にしました。 ★9月9日の「重陽の節句」にちなみ、食用菊を使った「菊花あえ」を取り入れました。 ★郷土料理として、北海道の郷土食「魚のちゃんちゃん焼き」を取り入れました。 ★国際理解献立として、イタリアの料理「パスカトーレ」を取り入れました。</p>				<p>8/27</p> <p>ごはん わかめスープ 精白米 豆腐 ねぎ えのきたけ タッカルビ にんじん わかめ ごま油 鶏肉 さつまいも たまねぎ キャベツ にんじん しょうが 韓国風のりふりかけ にんにく 米油 砂糖 きざみのり ごま油 ごま油 コチジャン 牛乳</p>
<p>8/30 郷土料理（北海道）</p> <p>とうもろこしごはん ほたてスープ はいが米 コーンホール 豆腐 ほたて貝柱 もやし えのきたけ にんじん 魚のちゃんちゃん焼き チキンフィヨン さけ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ 米油 みそ 砂糖 でんぷん 牛乳</p>	<p>8/31</p> <p>ごはん ぶどう豆 精白米 だいず こんぶ 砂糖 豚肉の炒め煮 もずく汁 豚肉 しらすき たまねぎ 豆腐 にんじん ねぎ こまつな 凍り豆腐 もずく でんぷん 砂糖 七味唐辛子 牛乳</p>	<p>9/1 即席漬</p> <p>麦ごはん 鶏肉の南蛮漬 みそ汁 精白米 米粒麦 キャベツ きゅうり あじ たまねぎ にんじん 豆腐 じゃがいも こまつな ビーマン しょうが ねぎ みそ 砂糖 輪とうがらし 牛乳</p>	<p>2</p> <p>丸パン ピーンズサラダ だいたい いんげん豆 金時豆 えだまめ コーンホール きゅうり たまねぎ 米油 砂糖 からし かぼちゃのシチュー 豚肉 かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな 米油 ブルーベリージャム 豆乳 マーガリン 米粉 牛乳</p>	<p>3</p> <p>黒パン ミネストローネ マカロニグラタン にんじん にんにく カットトマト マカロニ 鶏肉 じゃがいも いんげん豆 オリブ油 たまねぎ にんじん しめじ チキンフィヨン ほろれんそう コーンスターチ 豆乳 マーガリン チーズ 牛乳</p>
<p>6</p> <p>えだまめごはん からししょうゆあえ はいが米 えだまめ もやし こまつな 変わりきんぴら 呉汁 豚肉 じゃがいも にんじん だいず 豆腐 だいこん ごぼう ビーマン つきこんにゃく にんじん ねぎ しめじ みそ 米油 砂糖 七味唐辛子 牛乳</p>	<p>7</p> <p>ナン コーンサラダ 豚肉 だいず じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく 米油 小麦粉 マーガリン ケチャップ カレー粉 牛乳</p>	<p>8</p> <p>麦ごはん きゅうりの梅肉あえ 精白米 米粒麦 きゅうり 梅干しペースト かつおのごまみそあえ かきたま汁 かつお 凍り豆腐 でんぷん 米油 鶏卵 豆腐 ねぎ こまつな ごま しょうが 砂糖 甘みそ えのきたけ でんぷん 牛乳</p>	<p>9</p> <p>はいがごはん 菊花あえ はいが米 キャベツ こまつな 食用菊 砂糖 肉じゃが とろろ昆布汁 豚肉 じゃがいも たまねぎ 豆腐 油揚げ とろろ にんじん つきこんにゃく 梅干しペースト ねぎ 米油 砂糖 牛乳</p>	<p>10</p> <p>はいがごはん 中華スープ はいが米 鶏卵 もやし ねぎ にんじん 魚のチリソースあえ はるさめ でんぷん めかじき 凍り豆腐 でんぷん チキンフィヨン 米油 ねぎ しょうが にんにく ぶどう ケチャップ ビューレ 砂糖 トウバンジャン でんぷん 牛乳</p>
<p>13</p> <p>麦ごはん ごましょうゆあえ 精白米 米粒麦 もやし こまつな ごま 豚汁 煮魚 豚肉 豆腐 油揚げ じゃがいも さば しょうが 砂糖 だいこん にんじん ごぼう ねぎ 米油 みそ 牛乳</p>	<p>14</p> <p>はいがごはん 酢みそあえ はいが米 キャベツ にんじん わかめ 砂糖 甘みそ みそ からし うま煮 黒ごまかん 鶏肉 うすら卵 いか さつまいも にんじん さやいんげん しょうが 豆乳 砂糖 黒ねごま アガー にんにく こんにゃく 米油 砂糖 牛乳</p>	<p>15 食育の日</p> <p>はいがごはん 磯香あえ はいが米 キャベツ こまつな きざみのり 魚のかば焼き 沢煮椀 さんま しょうが 豚肉 にんじん ごぼう みずな 砂糖 でんぷん えのきたけ しょうが でんぷん 牛乳</p>	<p>16</p> <p>はいがパン ひじきサラダ 豚肉 だいず たまねぎ にんじん にんにく パセリ マカロニ 米油 米粉 トマトピューレ ケチャップ チリパウダー 牛乳</p>	<p>17 行事食（敬老の日）</p> <p>ごはん きのこ汁 精白米 油揚げ にんじん えのきたけ まいたけ しめじ ねぎ みそ 凍り豆腐の炒り煮 七味唐辛子 鶏肉 凍り豆腐 でんぷん なし さつま揚げ にんじん ねぎ 米油 砂糖 牛乳</p>
<p>20</p> <p>☆ 敬老の日 ☆</p>	<p>21 行事食（十五夜）</p> <p>はいがごはん さといもの磯煮 はいが米 さといも 油揚げ にんじん ひじき ごま 米油 砂糖 魚の塩焼き 月見汁 さけ うすら卵 豚肉 にんじん ねぎ こまつな 牛乳</p>	<p>22</p> <p>食パン 野菜スープ ベーコン じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん オリブ油 豚骨 ツナのカレー炒め プルーンの甘煮 まぐろ油揚げ たまねぎ エリンギ にんじん 米油 ドライプルーン ケチャップ カレー粉 牛乳</p>	<p>23</p> <p>☆ 秋分の日 ☆</p>	<p>24</p> <p>はいがごはん ごま酢あえ はいが米 きゅうり 切干しいんげん 砂糖 秋なすカレー ごま 砂糖 豚肉 じゃがいも たまねぎ なす にんじん しょうが にんにく 米油 マーガリン ケチャップ コーンスターチ カレー粉 プルーンはっこう乳</p>
<p>27 国際理解（イタリア）</p> <p>チーズパン パスカトーレ スパゲティ いか ほたて貝柱 グリーンサラダ むきえび たまねぎ トマト キャベツ にんじん 米油 なす スズキニ にんにく 砂糖 からし カットトマト オリブ油 ケチャップ パジル 牛乳</p>	<p>28</p> <p>はいがごはん じゃがいもの炒め物 はいが米 じゃがいも しらすき 米油 きざみのり ハンバーグ和風ソース みそ汁 ハンバーグ えのきたけ ねぎ 豆腐 油揚げ たまねぎ しょうが 砂糖 でんぷん えのきたけ わかめ みそ 牛乳</p>	<p>29</p> <p>麦ごはん 卵とトマトのスープ 精白米 米粒麦 鶏卵 豚肉 豆腐 トマト なすの中華炒め たまねぎ えのきたけ なす 米油 豚肉 ビーマン しょうが ごま油 赤ビーマン ねぎ しょうが でんぷん チキンフィヨン にんにく 米油 砂糖 みそ でんぷん トウバンジャン 牛乳</p>	<p>30</p> <p>じゃこごはん みそ汁 はいが米 ちりめんじゃこ 油揚げ とうがん ごま ごま油 えのきたけ ねぎ みそ 牛肉と切干しいんげんの煮物 牛肉 さつま揚げ 切干しいんげん にんじん こまつな しょうが つきこんにゃく 米油 砂糖 牛乳</p>	

※献立および食材料は、都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。塩、こしょう、しょうゆ、酢、酒、みりん、出汁（削り節、昆布）等の主な調味料は記載を省略してあります。ご不明な点はお尋ねください。
 ※食物アレルギーなどの心配がある献立、初めて食べる食材料がある場合はお申し出ください。
 ※特別食調理にあたり、記載されていない食材料を使う場合があります。（さといも・はるさめ・でんぷん・寒天など）



日 ち 曜 日	献立のねらい	ミキサー食 きざみ食 常食	献立のポイント
8/27 金	韓国・朝鮮料理の「タッカルビ」について知る	383 401 496	☆タッカルビは韓国料理です。「タッ」は鶏肉、「カルビ」はあばら骨のことで、骨のまわりの鶏肉を食べる料理です。韓国では大きな鉄板で、鶏肉をコチジャンで味つけて、キャベツやたまねぎ、さつまいも、にんじんなどを使って豪快に焼きます。
30 月	郷土料理：北海道の郷土料理を味わう	418 418 528	☆北海道の郷土料理のちゃんちゃん焼きは、「漁師の父ちゃんが作るのでちゃん焼き」、「ちゃんちゃん」と簡単に作れるから」など名前の由来がいろいろあります。7月から8月は北海道のこんぶ漁の最盛期です。また北海道はだいこんの生産量が日本一です。
31 火	だいずの栄養について知る	394 412 508	☆だいずには、たんぱく質やミネラル、ビタミンが豊富に含まれています。日本で広く栽培されるようになったのは、鎌倉時代です。昔からだいずやその加工品をしょうずに食生活に取り入れることで、日本人の健康を支えてきました。
9/1 水	麦の栄養について知る	358 375 458	☆麦ごはんの「麦」にはビタミンB1が多くふくまれています。ビタミンB1は疲労回復やスタミナのビタミンともよばれ、糖質をエネルギーに変えるのに欠かせない栄養素です。夏ハテしないようにしっかりと摂りましょう！
2 木	季節の食品：ブルーベリーを味わう	486 508 517	☆ブルーベリーの旬は夏です。北アメリカ原産の果物で、関東地方が主な産地です。関東地方は、関東ローム層といって火山灰が降り積もってきた土なので、栽培に適しています。国産の生のブルーベリーが出回るのは、この時期だけです。
3 金	マカロニについて知る	499 524 524	☆マカロニはパスタの種類の一つです。イタリア発祥のマカロニが日本に来たのは明治初期ごろとされています。マカロニの他にスパゲティ、ペンネ、ラザニアなどさまざまな種類がパスタにはあります。
6 月	季節の食品：えだまめを味わう	371 388 482	☆えだまめはだいずと同じ植物です。だいずが成熟する前に収穫したものをえだまめといいますが、だいずは豆類ですが、えだまめは野菜類に分類されます。だいずには少ないβカロチンやビタミンCを多くふくみます。
7 火	ナンの作り方について知る	458 479 508	☆ナンはペルシャ語で焼き菓子という意味で、最初に作られたのは今から約7000～8000年前といわれ、歴史的にも見ても最も長く食べられているパンの一つです。「タンドール」という大きな釜のような釜の中で焼いて作ります。
8 水	戻りがつおについて知る	402 419 511	☆かつおは、5月にえさを求めて北の海に向かって泳いでいき、9月になると相模湾辺りに大きく成長して戻ってきます。このかつおを「戻りがつお」といいます。脂ののった戻りがつおは、身がしまっていてうまみ成分が多く含まれています。
9 木	行事食：重陽の節句について知り、菊を味わう	380 380 491	☆9月9日は、「重陽（ちょうよう）の節句」です。中国から伝わった行事で、この日に菊の花を觀賞し、詩歌を詠みます。菊の花を食べると長生きをされるといわれているので、菊の花びらを入れた酢の物や菊の花びらを浮かべたお酒を飲みます。
10 金	季節の食品：ぶどうを味わう	486 508 517	☆ぶどうは夏から秋に収穫されます。世界で一番栽培されている果物で、日本の主な産地は山梨県、長野県です。巨峰は富士山をイメージしてつけられた名前です。果実が小粒のデラウェアや大粒の巨峰、ピオーネ、緑色のマスカットが有名です。
13 月	根菜類の栄養について知る	445 462 545	☆根菜類は、土の中に埋まっている部分を食べる野菜や芋のことです。ねぎやしょうが、にんじん、ごぼうなどは根菜類です。根菜類には、健康を保つために欠かせない食物繊維が含まれているので、食べるとお腹の調子を整えてくれます。
14 火	ごまの栄養について知る	417 434 550	☆ごまは日本で多く食べられている種実類の一つです。よく見るのは「白ごま」や「黒ごま」です。ごまそのものだけでなく、加工品も作られています。油分が多いので、しほりと油をとることができ、ごま油として使われます。今日は、黒ごまを使って和風のデザートに仕上げました。
15 水	食育の日：季節の食品を献立に使用するよさを知る	393 410 486	☆主食・主菜・副菜・汁物をそろえると栄養バランスのよい献立になります。また、食材を選ぶときは季節の食べ物を選びましょう。季節の食べ物は、栄養価が高く安くおいしいのが特長です。きょうは季節のさんまを使用しました。
16 木	ひじきには鉄・カルシウムが多くふくまれていることを知る	435 460 468	☆ひじきには、血液をつくるもとになる鉄や歯や骨をしょうぶにするカルシウムやマグネシウムが含まれています。9月15日は、「ひじきを食べると健康に長生きしてください」と生産者がひじきをアピールするためにひじきの日に設定されています。
17 金	行事食：敬老の日にちなみ、長野県の長寿料理を味わう	406 424 514	☆50年前の長野県は、病気で亡くなる人が多い県でした。そこで、県全体で薄味で野菜やきのこをたくさん使った料理をすすめました。もともと長野県は、凍り豆腐やみそ、きのこ、寒天の産地なので、これらを食べ、今では長寿日本一の県になりました。
21 火	行事食：十五夜にいもを味わうことを知る	450 467 550	☆9月21日は十五夜です。この日は稲の穂に見立てた「すすき」と月見だんごさといもなど、作物がたくさんとれたことに感謝して、お月見をします。今日は十五夜にちなんで「さといもの煮物」と「月見汁」の献立にしました。
22 水	ブルーンの旬について知る	454 476 453	☆ブルーンの実は雨に弱いので、収穫時期に雨が少ない長野県や北海道で栽培されています。木で完熟させるので、出回る時期がたいへん短く、9月中旬から10月の初めまでです。皮にも食物せんいが含まれているので皮ごと食べるのがよいです。
24 金	香辛料の効果について知る	433 450 566	☆暑さの厳しいインドでは、食欲が落ちないようにするためにいろいろな香辛料を使って料理をします。カレーを作る時に使うウコンは食べ物の消化を助け、カルダモンは疲労を回復し、シナモンは食べ物が腐るのを防ぐはたらきがあります。
27 月	国際理解：イタリアの料理を味わう	464 491 503	☆パラリンピック参加国のイタリアは、三方が海に面していて、南北に細長い国です。ペスカトーレは漁師という意味で、魚介類がたくさん入ったトマトソースの料理です。ペスカトーレとサラダには、オリーブ油を使用します。
28 火	じゃがいもの産地について知る	428 428 531	☆九州では秋に植えたじゃがいもが、5月から6月にかけて収穫されます。北海道では春に植えたじゃがいもが、9月から10月にかけて収穫されます。じゃがいもは品種によって粉質がねっとりした粘質に分かれます。料理によって使いわけましょう。
29 水	季節の食品：なすを味わう	385 402 490	☆秋なすは、秋に収穫できるように、梅雨明けに一度切り戻してから育てます。とても手間がかかりますが、秋になると日差しが弱くなるので、皮が薄く、種が少なく、やわらかくてうま味成分が増したおいしいなすが収穫できます。
30 木	伝統的な食品「みそ」について知る	385 402 497	☆「みそ汁一杯三里の力」や「みそは医者いらす」など、みそが健康によいことを伝えるためのことわざがあります。だいずを発酵させて作るみそには、腸内の環境を整えたり、老化を防ぐはたらきがあります。

※「横浜市特別支援学校 学校給食摂取基準」をもとに、1か月の平均提供量を考慮し、献立を作成しています。

栄養価はミキサー食・きざみ食・常食ごとのエネルギー（kcal）を記載しています。

※主食がパンの日は、パンがゆに牛乳を使うため、常食の栄養価（エネルギー）よりもミキサー食やきざみ食の栄養価が高くなる場合があります。