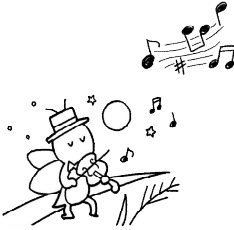
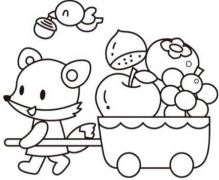


9月

給食だより

青森県立七戸養護学校

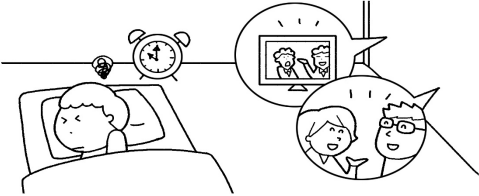
月	火	水	木	金
	1	2	3	4
9月1日は防災の日 もしもの時のために 備蓄しよう 大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。	醤油ラーメン えび焼売 ブロッコリーサラダ 牛乳	中華丼 わかめスープ 五目厚焼き玉子 牛乳	背割りコッペパン コーンスープ ウインナー アスパラキャベツサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 (もやし・小松菜・しめじ) アジの照り焼きフライ マカロニサラダ 牛乳
	700kcal	723kcal	739kcal	742kcal
	★血やにくになる★ ぶたにく きくらげ なんと えびしゅうまい ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ もやし ねぎ にんじん しななけ カリフラワー ブロッコリー パプリカ ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら コーン	★血やにくになる★ ぶたにく なまあげ かまぼこ わかめ たまごやき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たけのこ ちんげんさい にんじん はくさい たまねぎ きぬさや ねぎ しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら かたくりこ	★血やにくになる★ ウインナー とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー アスパラ キャベツ パプリカ ★力や熱のもとになる★ コッペパン コーン	★血やにくになる★ あじてりやきフライ ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ きゅうり キャベツ もやし こまつな しめじ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら マカロニ コーン さとう
7	8	9	10	11
ごはん みそ汁 (大根・わかめ・人参) 揚げ豆腐 辛子とえ 牛乳	ジャージャー麺 スープ (玉ねぎ・チンゲン菜・人参) ひじきのサラダ みかんゼリー 牛乳	豚丼 みそ汁 (菜の花・えのき・ネギ) 梅あえ りんご 牛乳	ごはん 豚汁 あじのカレー焼き 切り干し大根煮 牛乳	ごはん スープ (小松菜・ハム・しいたけ) ポーク焼売 れんこんと鶏肉の中華炒め 牛乳
726kcal	719kcal	734kcal	690kcal	691kcal
★血やにくになる★ とうふ かにかま わかめ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ なのはな もやし にんじん だいこん ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら	★血やにくになる★ ぶたにく ひじき ちくわ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ しめじ にんじん たけのこ たまねぎ ちんげんさい しいたけ きゅうり ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら かたくりこ みかんゼリー	★血やにくになる★ ぶたにく わかめ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ごぼう こんにゃく しいたけなのはな ねぎ えのき もやし きゅうり りんご ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう かたくりこ	★血やにくになる★ ぶたにく あじカレーづけ さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	★血やにくになる★ しゅうまい とりにく ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ れんこん にんじん いんげん しめじ しいたけ こまつな ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら
14	15	16	17	18
ごはん みそ汁 (生揚げ・キャベツ・えのき) チーズインハンバーグ ジャーマンポテト 牛乳	わかめうどん えび天 野菜とチキンのマリネ たい焼き 牛乳	ポークカレー カリフラワーのピクルス 梨 ジョア	米粉パン (ブルーベリー&マーガリン) 南瓜スープ 照り焼きチキン コールスローサラダ 牛乳	ごはん せんべい汁 にしんの味噌煮 菊花和え 牛乳
686kcal	700kcal	699kcal	721kcal	696kcal
★血やにくになる★ なまあげ ベーコン ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ ねぎ えのき たまねぎ ビーマン ★力や熱のもとになる★ ごはん じゃがいも あぶら	★血やにくになる★ とりにく かまぼこ わかめ えびてんぷら とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん はくさい ねぎ ごぼう パプリカ アスパラ キャベツ ★力や熱のもとになる★ うどん あぶら たいやき	★血やにくになる★ ぶたにく とりにく ジョア ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ パプリカ きゅうり カリフラワー なし ★力や熱のもとになる★ ごはん じゃがいも あぶら さとう	★血やにくになる★ とりにく ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ アスパラ れんこん たまねぎ かぼちゃ ★力や熱のもとになる★ こめこパン コーン ブルーベリー&マーガリン	★血やにくになる★ とりにく にしん ちくわ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ はくさい ごぼう にんじん ねぎ だいこん キャベツ こんにゃく ほうれんそう きく しいたけ もやし ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら せんべい

21	22	23	24	25
けいろう ひ 敬老の日	こくみん きゅうじつ 国民の休日	しゅうぶん ひ 秋分の日	ごはん みそ汁 (ほうれん草・豆腐・ネギ) さばの味噌煮 ふきの炒め煮 牛乳	ごはん みそ汁 (ごぼう・しめじ・人参) とろたまハムカツ 酢の物 月見ゼリー 牛乳
			712kcal	729kcal
			★血やにくになる★ とうふ さばみそに ごま さつまあげ きゅうにゅう ★体の調子を整える★ ほうれんそう ねぎ ふき にんじん いんげん こんにゃく ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	★血やにくになる★ とろたまハムカツ わかめ ちくわ きゅうにゅう ★体の調子を整える★ しめじ ごぼう にんじん きゅうり ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう ゼリー
28	29	30	体内時計とは わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日（24時間）とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切なのです。 	
ごはん なめこ汁 ホッケの塩焼き 磯和え ボンデドーナツ 牛乳	あんかけナポリタン ツナサラダ 和梨のゼリー 牛乳	スタミナ丼 みそ汁 (大根・いんげん・ネギ) ごま和え 牛乳		
712kcal	726kcal	759kcal		
★血やにくになる★ とうふ ほっけ かまぼこ のり きゅうにゅう ★体の調子を整える★ なめこ ねぎ もやし ほうれんそう にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう ボンデドーナツ	★血やにくになる★ ウインナー ベーコン ツナ きゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり ★力や熱のもとになる★ スパゲティ あぶら さとう かたくりこ コーン ゼリー	★血やにくになる★ ぎゅうにく ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ビーマン パプリカ だいこん ねぎ いんげん ブロッコリー キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう		

※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見るができます。

家族で見直し！
生活習慣

子どもが寝ている近くで家族がテレビを見ていることなどはありませんか？ 子どもだけ早寝をさせようとしても、なかなかうまくいきません。規則正しい生活習慣を送るためには、家族みんなで取り組むことが大切です。家族でできることを、ぜひ話し合ってみてください。



9月の給食目標



水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

一人分
1週間だと 21L



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合同所などを話し合ったりしておくことが大切です。

バランスよく食べよう