食育だより



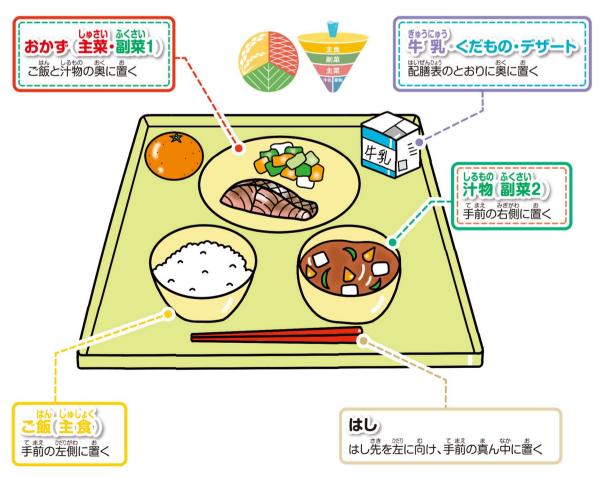
令和7年度

(毎月19日は食育の日)

青森県立弘前第一養護学校

 $\frac{1}{2}$ かっしゅう す こよみ うえ あき がっ ざんしょ きび ひ つづ かっ立 秋 も過ぎ、暦 の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かっ た夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい 生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

食器はランチョンマットやトレーの上であれば、どこに並べてもよいというものではあり ません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさか のぼるとされます。 給 食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています



はいろう ひ しょくせいかつ み なお **敬老の日、食生活を見直してみませんか?**

数老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深める よい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆 家族の団らんや世代の違う人との 製品をたくさんとる日本型の食事 交流を通して、心を豊かにし、 のよさを見直そう!





社会性やマナーを身に付けよう!



まいき でんとうりょうり とくさんぶつ し 地域の伝統料理や特産物を知り、 地域でとれた旬の新鮮な野菜や きがな 魚をたくさん食べよう!



作ってみませんか

やまいもの磯辺揚

やまいもは、でんぷんの消化酵素アミラーゼを含んでいるため、生で食べることができるユニーク ないもです。昔から「山のうなぎ」ともいわれ、疲労回復に役立つ食材として知られています。

ざいりょう にんぶん 材料 4人分

- ●やまいも 100~200g
- ●小麦粉(薄力粉) 必要に応じて大さじ1
- ●焼きのり
- ●揚げ油



- やまいもは皮をむいておろす。
- がまけ、 がお 水気が多いようだったら大さじ1ほどの小麦粉(薄力粉)を足す。
- ②①をのりの上に載せて巻く。大きなのりを使う場合は食べやすい大きさに切る。
- ③熱した油で軽く色が付くくらいに揚げる。
- まがみで塩やこしょう、しょうゆなどをつけて20上がれ。

9月学校给食献立予定表



				+				う			ポー kca	-養護学校小・中学部				
日 曜	里里	主食 こんだてめい	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #			3 も な ざ い り ょ 			<i>,</i>	たんぱく質(グラム g)			ひとくちメモ			
			血や肉	や骨にな	なる食品	体	の調子を	を整える:	食品	熱や力にな	よる食品	小低	小中	小高	中学部	
		ごはん 牛乳 いわしの梅煮	牛乳	みそ	豆乳	ごぼう	人参	ねぎ	ほうれん草	ごはん さつまり	ハも さとう	458	560	683	738	ていねいに
 月		豆乳入りさつまいものみそ汁	いわし	とり肉		もやし	こんにゃく	グリンピー	・ス	じゃがいも				24.0		こと idov ic 配ぜんしよ ²
\perp		ほうれん ^至 のおひたし とりじゃが煮										21.0	28. 2	31.3	34. 4	間にしんしか
		けんちんうどん 学乳にゅう	牛乳	ぶた肉	焼き豆腐	大根	人参	ごぼう	こんにゃく	うどん ごま油	かたくり粉	466	571	696	752	
2 火	۷ 6	プロッカー たまご マーツコリーのおかか和え pho	油揚げ	たまご	ちくわ	ねぎ	れんこん	キャベツ		エクレア						
\perp		ミニエクレア	かつお節			ブロッコリ						18. 7	25. 2	27. 9	30. 7	
		ビビンバチャーハン 牛乳	牛乳	ぶた肉	たまご	ビビンバ	ねぎ	にんにく	ぶなしめじ	ごはん 押し麦	ごま油	468	572	698	754	
3 水	k 🎉	とうふ 豆腐とワカメのスープ 春雨の中華サラダ	わかめ	豆腐	とり肉	人参	きゅうり	コーン	バナナ	はるさめ ドレッ	シング					\$\bar{\bar{\bar{\bar{\bar{\bar{\bar{\bar
		バナナ										21.0	28. 2	31.3	34. 4	きゅうしょくはい 給食の配ぜんをてい がっ
		^{ぎゅうにゅうたま} ごはん 牛乳 玉ねぎと青しそのスープ	牛乳	ぶた肉	メンチカツ	玉ねぎ	もやし	しそ	レタス	ごはん サラダ	曲	462	566	690	745	にしていますか?学 きゅうしょくた
\$ オ	¢ 🥰	メンチカツ 野菜の付け合わせ	とり肉			ぶなしめじ	コーン	トマト	人参	ドレッシング						給食が食べられるこ かんしゃ いまいちど
		とり肉としめじのトマト煮				キャベツ	にんにく	ブロッコリ	一 カリフ	フラワー		18.5	24. 9	27. 6	30. 4	かんしゃ いまいちど 感謝をして今一度、もの、たいせつ あつか はし
5 金		************************************	牛乳	油揚げ	みそ	なめこ	大根	ねぎ	キャベツ	ごはん さとう	ごま	467	572	697	753	ものたいせつあつか、はいかを大切に扱い、配いかたの仕方を見直してみ
	2 4	ぶた肉のごまみそ炒め	ぶた肉	ツナ		ごぼう	人参	いんげん	切干大根	サラダ油 ドレッ	シング					
		切干大根とツナのサラダ				ピーマン	もやし					21.3	28. 7	31.8	35. 0	しょう。
		ごはん 牛乳 とりまいたけ汁	牛乳	とり肉	肉団子	まいたけ	大根	人参	ねぎ	ごはん サラダ	由 さとう	460	563	687	742	しょくもつせんい ほうふ な
8 月		にはたんで やきい こり あ 内団子 野菜の付け合わせ	ぶた肉			ミニトマト	こんにゃく	ふき		ドレッシング		400		007	/ 12	みかくた。味覚を食べましょう
	J	ふき炒め				ブロッコリ	一 カリ	フラワー				18. 6	25. 1	27. 8	30. 6	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
		ぶこぶん ^{ぎゅうにゅう} あさりの中華スープ	牛乳	あさり	春巻き	きくらげ	————— 白菜	人参	もやし	ごはん サラダ氵	 由 ごま油	446	545	665	718	
9 火	· @	こはん 千乳 のさりの甲華スーク は8ま まっな 春巻き もやしと小松菜のナムル	とり肉			小松菜	にんにく	しょうが	玉ねぎ	さとう		440	345	000	/10	
	1	を もやしと小松泉のテムル とり肉のチリソース炒め				たけのこ		グリンピー				18. 0	24. 3	26. 9	29. 6	
		お液	ジョア	 牛肉		にんにく	玉ねぎ	人参	ぶなしめじ	ごはん 押し麦	バター	400	F70	600	755	
10 水		麦ごはん ジョア(ブルーベリー) (ハッシュドビーフ		1 23		コーン		切干大根	きゅうり	ドレッシング		468	573	699	755	
	•					オレンジ	マッシュル		C 17)			13. 9	18. 8	20. 8	22. 9	敬老の日
		コールスローサラダ オレンジ しょく ぎゅうにゅう	牛乳	ウインナー	- レル内	セロリ	人参	/ <u> </u>	キャベツ	食パン いちご	ا مد ^ن	1				
		食パン 牛乳 ミネストローネスープ		.74 27 -	- こり図							464	568	693	748	
11 木	` _	フィレオチキン 野菜の付け合わせ	ベーコン			トマト	にんにく			マカロニ じゃがし		21 5	29 0	32. 1	35.3	
+		アスパラとベーコンのソテー いちごジャム	.1 ==1	*** -			ふなしめじ	ブロッコリ		オリーブ油 ドレッ		21.0	20.0	02. 1	00.0	
م د		ごはん 牛乳 豚汁	牛乳	ぶた肉	焼き豆腐	ごぼう	人参	ねぎ	白菜		ハも さとう	456	558	681	735	
2 🛳	7	にしんのみぞれ煮 小松菜のごま和え	みそ	にしん	チーズ	しいたけ	こんにゃく	小松菜	キャベツ	ごま		18 4	24 8	27 5	30.3	こんげつ けいろう ひ 今月は敬老の日があ
		ピピピチーズ	けい		ろう				v			10.4	24.0	27.0	00.0	す。おじいちゃんや
5 月	3	# ## = 1 = # # # # # # # # # # # # # # #	敬	= -4	きき 老		の		<u></u>			T	<u> </u>	Ι		あちゃんたちといろ
		シーフード焼きそば 牛乳	牛乳	えび	ほたて	しょうが	玉ねぎ	人参	もやし	焼きそば サラダ		458	560	683	738	かいわ な会話をして楽しく
16 火		ワンタンスープ マセドニアンサラダ	あさり	いか	あおのり	キャベツ	ピーマン	しいたけ	白菜	じゃがいも マヨネ-	ーズ	17 0	24 1	26.7	20.4	をしてみましょう。
		パインスライス	ワンタン			きゅうり	コーン		ー パイン			17.9	24. 1	20. 7	29.4	
_ _		ごはん 牛乳 豆腐と切干大根のみそ汁	牛乳	豆腐	みそ	切干大根	人参	玉ねぎ	しいたけ	ごはん かたくり	り粉 ごま	458	560	683	738	^{えんぶん} 塩分の
17 水	K ()	親子煮 磯の番和え	とり肉	たまご	焼きのり	こんにゃく	ほうれん草	5 もやし	キャベツ	さとう ミルメ-	ーク	00.0		00.0	00.0	ちゅうい
		ミルメークコーヒー				グリンピー	ス					20.0	26. 9	29.8	32. 8	とりすぎ注意
		ごはん 葬乳です 最楽のスープ	牛乳	ぶた肉	ハム	大根	人参	かぼちゃ	玉ねぎ	ごはん じゃがし	ハも マヨネーズ	456	558	681	735	しょうゆやソースな
18 木	۶ 🥰	チーズインハンバーグ かぼちゃサラダ	チーズイン	ハンバーグ		きゅうり	ミニトマト	・ブロッコリ	_	ドレッシング						まらみりょう 調味料のかけすぎや
		花野菜の付け合わせ				カリフラワ						17. 2	23. 1	25. 6	28. 2	い味付けの料理を多
19 金		ごはん 学乳 とり肉と白菜のスープ	牛乳	とり肉	油揚げ	白菜	ねぎ	ほうれん草	もやし	ごはん かたく	り粉 サラダ油	452	553	674	728	べていませんか? ぇんぶん びょ
	2	あじフライ ほうれん草のなめたけ和え	あじ	ぶた肉	みそ	なめたけ	キャベツ	人参	ピーマン	はるさめ さとう						えんぶん 塩分のとりすぎは病 じ げんいん ちゅうじ
		はるきめ春雨とひき肉のみそ炒め										20.0	26. 9	29.8	32. 8	げんいん 原因になるので注意
		ごはん 牛乳 じゃがいもと大根のみそ汁	牛乳	みそ	つくね	大根	人参	ねぎ	キャベツ	ごはん じゃがし	ハも	458	561	684	739	しょう。
T		元気つくね キャベツとハムのゆかり和え	ハム			ピーマン				シューチーズ						
22 月	1	Θ										15. 9	21. 5	23. 8	26. 2	((m))
2 F		シューチーズ			分		の		υ H				•	•	•	1 Minh
	٤	シューチーズ	しゅう		分		V									, K M
	Ł		秋 ヨーグルト	ぶた肉	<u>分</u> 海藻サラダ	しょうが	にんにく	人参	玉ねぎ	ごはん 押し麦	サラダ油	472	578	705	761	
3 火		*** ジェール ガンラーグルト		ぶた肉		しょうが福神漬け		人参 キャベツ	玉ねぎ	ごはん 押し麦 じゃがいも ドレッ		472	578	705	761	
3 火		*菱ごはん ソフール元気ョーグルト ポークカレー 福神漬け	ヨーグルト	ぶた肉		福神漬け	にんにく	キャベツ	玉ねぎ					705 25. 5		
3 火		います。	ヨーグルト			福神漬け	にんにく きゅうり	キャベツ	玉ねぎ	じゃがいも ドレッジあおもりプリン		17. 1	23. 0	25. 5	28. 1	
3	k ©	まぎごはん ソフール元気ヨーグルト ポークカレー 福神漬け 海藻サラダ あおもりプリン まめこ やさい 光粉パン 牛乳 野菜のコンソメスープ	ヨーグルトとり肉		海藻サラダ	福神漬け グリンピー	にんにく きゅうり ス カリ	キャベツ フラワー		じゃがいも ドレッジあおもりプリン	ンング				28. 1	
3	k ©	まだされ。 ソフール元気 ヨーグルトポークカレー 福神漬け 海藻サラダ あおもりプリン これに 中乳 学 でのコンソメスープ (6いにぎゅう) 「中乳 でないない。 合いにきゅう (6いにぎゅう) で 花野菜のサラダ	ヨーグルトとり肉		海藻サラダ	福神漬け グリンピー 玉ねぎ	にんにく きゅうり ス カリ	キャベツフラワーコーン	キャベツ	じゃがいも ドレッタ あおもりプリン 米粉パン ブルー/	ンング	17. 1 468	23. 0 572	25. 5	28. 1 754	
3	k ©	まだされ。 ソフール元気 ヨーグルトポークカレー 福神漬け 海藻サラダ あおもりプリン よめ 中乳 野菜のコンソメスープ (6 いしぎゅう すっしゅっ 花野菜のサラダ ブルーベリージャム バナナ	ヨーグルトとり肉 牛乳	コロッケ	海藻サラダ	福神漬け グリンピー 玉ねぎ ブロッコリ	にんにく きゅうり ス カリ 人参 ー カリ	キャベツ フラワー コーン フラワー	キャベツ	じゃがいも ドレッ あおもりプリン 米粉パン ブルー・ サラダ油 ドレッ	ンング	17. 1 468 17. 6	23. 0 572 23. 7	25. 5 698 26. 3	28. 1 754 28. 9	
3	k @	*** まきごはん ソフール元気 ヨーグルト ポークカレー 福神漬け 海藻サラダ あおもりプリン こめに キ乳 野菜のコンソメスープ (をいいます) (ないこと) (をいいます) (まないこと) (ま	コーグルトとり肉牛乳牛乳	コロッケ	海藻サラダ	福神漬け グリンピー 玉ねぎ ブロッコリ ぶなしめじ	にんにく きゅうり ス カリ 人参 一 カリ	キャベツ フラワー コーン フラワー	キャベツバナナ	じゃがいも ドレッタ あおもりプリン 米粉パン ブルー/	ンング	17. 1 468	23. 0 572	25. 5 698	28. 1 754 28. 9	
3	k @	まぎごはん ソフール元気ョーグルトポークカレー 福神漬け 海藻サラダ あおもりプリン と サース できまま のコンソメスープ を で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ヨーグルトとり肉 牛乳	コロッケ	海藻サラダ	福神漬け グリンピー 玉ねぎ ブロッコリ ぶなしめじ もやし	にんにく きゅうり ス カリ 人参 一 カリ	キャベツ フラワー コーン フラワー	キャベツ	じゃがいも ドレッ あおもりプリン 米粉パン ブルー・ サラダ油 ドレッ	ンング	17. 1 468 17. 6 457	23. 0 572 23. 7 559	25. 5 698 26. 3 682	28. 1 754 28. 9 737	さんま
22 月 23 火 44 オ オ 26 金	k @	************************************	コーグルト	コロッケ みそ 焼き豆腐	海藻サラダハム	福神漬け グリンピー 玉ねッコリ ぶな や し も し も し も も ぬ	にんにく きゅうり ス カリ 人参 一 カリ 大根 きく しいたけ	キャベツ フラワー コーン フラワー ねぎ 人参	キャベツ パナナ 小松菜 こんにゃく	じゃがいも ドレッタ あおもりプリン 米粉パン ブルーク サラダ油 ドレッタ ごはん さとう	ンング	17. 1 468 17. 6 457 20. 1	23. 0 572 23. 7 559 27. 1	25. 5 698 26. 3 682 30. 0	28. 1 754 28. 9 737 33. 0	さんま 「秋の字がつく「秋が力
3	k @	************************************	コーグルトとり肉牛乳中の	コロッケ みそ 焼き豆腐 豆腐	海藻サラダ ハム さんま	福神漬け グリンピー 玉ねぎ ブロッコリ ぶな や し き ぬぎ ねぎ	にんにく きゅうり ス カリ 人参 一 カリ 大根 きく したけ 玉ねぎ	キャベツ フラワー コーン フラワー ねぎ 人参	キャベツバナナ	じゃがいも ドレッ あおもりプリン 米粉パン ブルー・サラダ油 ドレッ ごはん さとう	ンング	17. 1 468 17. 6 457	23. 0 572 23. 7 559	25. 5 698 26. 3 682	28. 1 754 28. 9 737 33. 0	さんま を がのとがつく「秋がり がたいいようなかない は秋を代表する魚で
3		************************************	コーグルト	コロッケ みそ 焼き豆腐	海藻サラダハム	福神漬け グリねぎ ブロッコしん な や ぬ ぎ ャ べ ツ	にんにく きゅうり ス カリ 人参 一 カリ 大根 きく しいたけ	キャベツ フラワー コーン フラワー ねぎ 人参	キャベツ パナナ 小松菜 こんにゃく	じゃがいも ドレッタ あおもりプリン 米粉パン ブルーク サラダ油 ドレッタ ごはん さとう	ンング	17. 1 468 17. 6 457 20. 1 462	23. 0 572 23. 7 559 27. 1 565	25. 5 698 26. 3 682 30. 0 689	28. 1 754 28. 9 737 33. 0	さんま を ですがつく「秋ガ」 は大きないいようる魚で は秋を代表する魚で のうの働きにしませな」P.

- ※<u>魚や肉には骨がついていることがあるので</u>、気を付けて食べてください。 ※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ことができます。

9月の給食目標【給食の片付けをきちんとしよう!】です。食べた後の食器やゴミなどを、みんなで協力をして片付けましょう。