



10 がつ の よ て い こ ん だ て

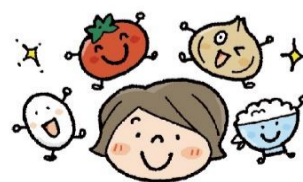
千葉大学教育学部附属特別支援学校

2020年	こんだてめい		牛乳	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質	脂質
10/1 (木)	フレンチ トースト	とろたまハムカツ やさいスープ コールスローサラダ つきみだんご	○	たまごハム ベーコン 牛乳	パン さとう 小麦粉 パン粉 マーガリン じゃがいも 団子	人参 きゅうり きゃべつ コーン 玉ねぎ しめじ 白菜 小松菜	731	29.3	27.8
10/2 (金)	ごはん	サバぶんかぼし すましじる ゆばおひたし ぶどう	○	サバゆばとうふ かまぼこ たまご	米 麦	小松菜 人参 もやし 白菜 葉ねぎ 干しいたけ ぶどう	611	25.9	23.6
10/5 (月)	ごはん	とりのにんにく しょうゆやき ちくわのあえもの ヨーグルト	○	鶏肉 ちくわわかめ 豚肉 ヨーグルト	米 麦 ウェーブワンタン	ほうれん草 きゃべつ 人参 きゅうり 長ねぎ たけのこ 小松菜	580	26.9	13.8
10/6 (火)	やきそば	イカかりんとうあげ にらたまスープ マスカット マスカットゼリー	○	豚肉 イカ たまご ちりめんじゃこ かまぼこ	中華麺 油 片栗粉 マスカットゼリー	人参 もやし きゃべつ ピーマン たけのこ 大根 きゅうり にら 長ねぎ	556	25.6	16.3
10/7 (水)	ごはん	シャケのしおやき みそしる ほうれんそうソテー はいチーズ	○	サケ ベーコン みそ わかめ 油揚げ チーズ	米 麦 バター 油 じゃがいも	人参 ほうれん草 玉ねぎ コーン きゃべつ 長ねぎ	625	27.4	23.2
10/8 (木)	こくとうぱん いちご マーガリン	とりのオーロラあえ だいこんスープ うみのサラダ	○	鶏肉 ハム ベーコン 海藻ミックス	黒糖パン 片栗粉 いちごマーガリン マヨネーズ 油	人参 ほうれん草 大根 きゅうり きゃべつ 葉ねぎ しめじ 玉ねぎ	615	22.5	28.8
10/9 (金)	ごはん	カレイカレー たつた みそしる きんぴらごぼう ヨーグルト	○	カレイ さつまあげ とうふ 油揚げ みそ ヨーグルト	米 麦 片栗粉 油 白滝 さとう ごま ごま油	人参 ごぼう 長ねぎ ショウガ	606	27.1	16.8
10/12 (月)	10月	うまれのみなさん おめでとうございます	○	ごはん	ばんこやき ゴマネーズ まめスープ	プリン ぎゅうにゅう	637	24.5	23.7
10/13 (火)	ちゅうがくねんリクエストこんだて		○	やきうどん	ハンバーグ ツナサラダ みそしる	ゼリー ぎゅうにゅう	662	30.2	26.2
10/20 (火)	しょくぱん ホイップハニー	いそかフライ とうふスープ ソフトクリーム ヨーグルト	○	メルルーサ 青のり ひよこ豆 ハム とうふ ヨーグルト	食パン 小麦粉 油 ドレッシング パン粉 マーガリン	人参 きゅうり きゃべつ コーン 長ねぎ 小松菜 干しいたけ たけのこ	603	28.3	19.4
10/21 (水)	ごはん	チキンみそカツ わかめスープ はるさめサラダ とっとチーズ	○	鶏肉 錦糸たまご ハム わかめ 小魚 チーズ	米 麦 小麦粉 油 ドレッシング パン粉	人参 きゅうり きゃべつ コーン しめじ もやし 長ねぎ	595	26.2	16.4
10/22 (木)	ラーメン	ギョウザ りんご こまつなのあえもの	○	豚肉 なた かまぼこ	中華麺 餃子の皮	人参 もやし きゃべつ にら 長ねぎ 小松菜 りんご	629	25.9	14.8
10/23 (金)	中学部2年生リクエストこんだて		○	ごはん	からあげ サラダ カレースープ	アイス(学給大福) ぎゅうにゅう	667	22.8	22.3
10/26 (月)	ごはん	マーボードウフ しゅうまい フルーツ ちゅうかサラダ あんじん	○	豚肉 とうふ みそ ハム	米 麦 油 ごま油 サラダこんにやく 片栗粉	人参 長ねぎ ほうれん草 干しいたけ たけのこ きゅうり きゃべつ	676	26.4	23.7
10/27 (火)	しょくぱん ブルーベリー ジャム	やさいメンチカツ スープ ヨーグルト やさいいため レーズン	○	豚肉 ベーコン	食パン 油 小麦粉 パン粉 ジャム ヨーグルトレーズン	人参 きゃべつ もやし ピーマン 小松菜 大根 しめじ 長ねぎ コーン	579	22.0	20.0
10/28 (水)	ごはん	ぴりからやき すましじる きりぼしナムル	○	鶏肉 ハム とうふ たまご わかめ	米 麦 ごま ごま油	人参 きゅうり 小松菜 もやし きゃべつ 長ねぎ 干しいたけ 豆苗	556	23.8	19.3
10/29 (木)	カレーライス	かいそうサラダ ヨーグルト	○	豚肉 海藻ミックス ちりめんじゃこ ハム ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ ドレッシング	人参 玉ねぎ にんにく グリーンピース きゃべつ きゅうり ほうれん草	652	21.4	19.1
10/30 (金)	ごはん	サバうまみぼし いもじる おひたし かぼちゃプリン	○	サバ 油あげ みそ 厚揚げ	米 麦 さといも こんにやく かぼちゃプリン	人参 ほうれん草 もやし きゃべつ 長ねぎ	622	25.7	21.0

基準値 (小)	650	32.5	21.6
基準値 (中)	830	41.5	27.6
基準値 (高)	860	43.0	28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	622	25.7	20.9
中学部・高等部	814	33.7	26.3
中学・高等部 塩分	3.3	小学部 塩分	2.4



「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保つ上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようによい食べ方をしましょう。



栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。



目によい食べ物をたべましょう！

10月10日は「目の愛護デー」です。

