

# 9月のこんだて表

平成30年 9月 3日  
千葉県立香取特別支援学校

日	曜日	こんだて名			エネルギー(kcal)	
		主食	牛乳	主菜・副菜(おかず・汁もの・デザートなど)	小	中・高
4	火	カレーライス	○	ふくじん漬け いその香サラダ フルーツヨーグルト	667	834
5	水	わかめごはん	○	むらくも汁 いかのまつかさ焼き 五目きんぴら 冷とうみかん	570	712
6	木	きなこあげパン	○	コーンポタージュ とくせいダレのチキン焼き ひじきのマリネ ミルメイクコーヒー	630	788
7	金	菊花ごはん	○	ぶた汁 さばの塩こうじ焼き 友ぜんあえ たまごプリン	680	850
10	月	とり肉のやな川井	○	のっぺい汁 ほうれん草のごまあえ ぶどうゼリー	603	754
11	火	ごはん	○	ワンタンスープ ジャージャンどうふ なし	615	769
12	水	五目ごはん	○	かきたま汁 あげ出しどうふ こまつなのごまあえ 洋なしフレッシュ	647	809
13	木	チキンライス	○	トマトとたまごのスープ 大根と貝柱のサラダ バナナ	586	732
14	金	ゴホウとベーコンの チャーハン	○	カボチャ・ポテ・ニンジンのスープ ブロッコリーとぶた肉マヨネーズ炒め 冷とうパイ	571	714
18	火	ごはん	○	みそ汁 すき煮 ささ身と野菜ののりサラダ オレンジ	590	737
19	水	ごはん	○	わかめスープ むきエビのチリソース炒め ちゅうかサラダ ゴールドキウイフルーツ	610	763
20	木	アーモンド トースト	○	ポークビーンズ シーフードサラダ ヤクルト元気ヨーグルト	670	838
21	金	くりおこわ	○	さつま汁 さんまのごま揚げ いそ香あえ お月見だんご	672	840
25	火	ごはん	○	マーボーどうふ わかめサラダ あんにんどうふ	575	719
26	水	きつねうどん	○	ちくわのいそ揚げ ごまだれサラダ おはぎ	698	872
27	木	ふきよせごはん	○	こまつなのみそ汁 さんかい揚げ ほうれん草のレモンあえ きよほう	657	821
28	金	ごはん	○	ゆばのすまし汁 さけのさいきょう焼き きのこととうふの煮こみ 和なしゼリー	569	711

※材料の都合により、献立を変更することもあります。



## 生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？  
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。