

9月のこんだて

《今月の目標》残さず食べよう

富山県立しらとり支援学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1 食パン チョコクリーム オムレツ 野菜スープ 牛乳 オレンジ	2 ウィンナーカレー 福神漬 コールスローサラダ 巨峰 牛乳	3 ご飯 マーボー豆腐 バンサンスー 杏仁デザート 牛乳	4 ご飯 白身魚フライ けんちん汁 牛乳 冷凍アップル
	756 28.0 372	886 24.3 308	743 27.1 392	692 24.6 290
7 くるみパン メンチカツ ミニトマト きのコスープ 牛乳	8 ご飯 鶏肉のアーモンドがらめ 冬瓜のえびあんかけ 牛乳	9 天津飯 ワンタンスープ 牛乳 ヨーグルト	10 わかめご飯 肉団子の野菜あんかけ 味噌汁 牛乳	11 ご飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 牛乳 巨峰
821 31.6 329	818 31.8 309	678 25.5 365	710 27.7 349	707 33.8 316
14 米粉食パン ドレッシングサラダ 鶏肉のカレー煮 コーヒー牛乳	15 ご飯 青じそ和え 炒りどり 牛乳	16 中華丼 大根の甘酢漬 シューマイ 牛乳 オレンジ	17 ご飯 きゅうりと枝豆の黒酢和え 豚肉のキムチ炒め 牛乳	18 鮭ご飯 コーン和え 豆腐のうま煮 牛乳 マスカット
700 28.3 256	636 24.0 307	779 35.8 343	656 28.0 395	696 27.3 357
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 食パン ブルーベリージャム グリルチキン よくばりスープ 牛乳	24 里芋ご飯 ベーコン巻エッグ 豆腐汁 牛乳 みかん	25 ご飯 あさりの佃煮 ふくらぎの照り焼き ミニトマト わかめスープ 牛乳
		747 35.7 318	665 22.4 358	↑ 705 30.2 ↑ 291
28 バターロール 焼きそば ひじきサラダ ゼリー 牛乳	29 ご飯 鯖の粒マスタード焼き ブロッコリー みそ汁 牛乳	30 牛丼 ピクルス オレンジ 牛乳	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> ○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。 </div> カルシウム mg エネルギー Kcal たんぱく質 g 上記の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。	
647 28.2 359	794 31.3 332	749 28.7 322		

9月給食だより

富山県立しらとり支援学校

今年は、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



はやね はやお
早寝・早起き

ZZZ !

睡眠時間をしっかり確保しましょう

えいよう
栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう

てきど うんどう
適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう

非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。また、大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日頃から、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てず済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



<p>みず 水</p> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p>カセットコンロ・ガスボンベ</p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p>保存性の高い食品</p> <p>こめ かんめん かんづめ しょうひん かんぶつ 米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など</p> <p>普段から多めに買い置きしておくとう安心です。</p>
<p>びひんるい 備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		