

9月 こんだてひょう

久慈拓陽支援学校

	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー (kcal)	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 腸や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食 (よる)	おやつ
1 木	ごはん みそしる こもちししゃもやき やさしいため のりのつくだに なし ヤクルト	ごもくたきごみごはん わかたけすましじる とうふコロッケ ごまあえ バナナ ぎゅうにゅう	小 648 中・高 754	とりにく あぶらあげ カットわかめ とうふ まぐろ なし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ とうふ やきふ パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう なし	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ グリンピース たけのこ ねぎ たまねぎ ほうれんそう もやし バナナ	シーフードカレーライス ごぼうサラダ ふくじんづけ フルーツヨーグルト	チーズむしケーキ ばかうけせんべい
2 金	ごはん みそしる おにしめ ちゅうかふうおひたし ふりかけ ぶどう ヤクルト	コッペパン ベーコンとやさいのミルクスープ タンドリーチキン いんげんのアーモンドあえ なし ぎゅうにゅう	小 652 中・高 762	とりにく ヨーグルト なし ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも アーモンド さとう なし	リンゴジャム にんじん たまねぎ えだまめ たまねぎ にんにく しょうが いんげん にんじん なし	き せい び 帰 省 日	
5 月	とうじつ きしゅ 当日帰舎	むぎごはん / ふりかけ みそしる タラのオイスターソースいため スパゲティーサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	小 624 中・高 746	こめ おおむぎ みそ たら ロースハム なし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら マカロニ マヨレ なし	あわごはん みそしる いそじゃが ごぼうサラダ ヨーグルト	サッポロポテト バーベQあじ ブランチュール	
6 火	ごはん みそしる はくさいのごもくに なめだけあえ きゅうりづけ ようなし ヤクルト	むぎごはん すましじる わふうハンバーグ ほたてのクリームサラダ ブロッコリーそえ なし まんでんくろまめ ぎゅうにゅう	小 609 中・高 723	わかめ きゅうりく ぶたにく スキムミルク みそ ほたて ホイップクリーム まんでんくろまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ パンこ さとう マヨレ なし	ねぎ たまねぎ ほうれんそう だいこん ブロッコリー なし	ごはん ごもくじる さけのからあげ・やさいあんかけ カニふうみサラダ つぼつけ オレンジ	じゃがりこピッツ カントリーマアム じわるバター
7 水	ごはん みそしる プレーンオムレツ れんこんのきんぴら ふりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん / のりのつくだに かふうスープ マーボーナス パンサンデー ぶどう ぎゅうにゅう	小 626 中・高 739	のりつくだに えび ぶたにく みそ なし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま あぶら はるさめ ごまドレッシング なし	はくさい たけのこ きくらげ ねぎ なす パプリカ ピーマン たら ねぎ しょうが にんにく きゅうり ぶどう	だいずいりじゃごごはん みそしる とりのくわやき ちくわのいそべあげ トマトそえ スポン	チーズあられ ビスコ
8 木	ごはん みそしる いわしのうめに さんしょくあえ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん ひつつみじる ほうれんそういりたまごやき ゆうがおいのために ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	小 610 中・高 739	あぶらあげ とりにく たまご スキムミルク とりにく なし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ すいとん(こむぎこ) あぶら さとう あぶら なし	ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう にんじん とうがん キャベツ オレンジ	ごはん みそしる とうふチャンプル ツナサラダ ぶどう	(舎)お月見会 うさぎの おつきみだんご ほしたべよ
9 金	ごはん みそしる なっとう さつまあげとやさいのソテー やきのり キウイフルーツ ヤクルト	まいたけかきあげうどん ナムルふうびたし おつきみデザート (なしゼリー) ぎゅうにゅう お月見メニュー	小 603 中・高 717	うどん あぶら あぶらあげ ぎゅうにゅう なし	さとう ごまあぶら なし	にんじん ほうれんそう もやし しょうが おつきみデザート	き せい び 帰 省 日	
12 月	とうじつ きしゅ 当日帰舎	むぎごはん / ふりかけ やさいスープ ポークチャップ ビーフソテー ブロッコリーそえ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	小 628 中・高 743	あぶらあげ とりにく ぶたにく ロースハム なし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さかな じゃがいも ビーフ あぶら なし	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ブロッコリー グレープフルーツ	ごはん みそしる たらのチーズやき ぶたにくとピーマンのいためづけ あげギョーザ オレンジ	かたあげポテト ルマンド
13 火	ごはん みそしる きのこしのだに ハムとキャベツのソテー ふりかけ なし ヤクルト	いろいろごはん みそしる さけのバターやき すきこんぶとさつまいものにも ブロッコリーそえ バナナ ぎゅうにゅう	小 607 中・高 722	あぶらあげ みそ さけ こんぶ こおりどうふ マヨレ なし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま バター こんぶ こおりどうふ なし	キャベツ にんじん にんじん ブロッコリー バナナ	ごはん えびとコーンのやさいスープ ポークソテー・きのこソース ハムとれんこんのサラダ ブロッコリーそえ グレープフルーツ	かぶきあげ しみチョココーン
14 水	ごはん みそしる やきざかな かわりきりほしに ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん みそしる ぎせいどうふ あげシューマイ トマトそえ ようなし ぎゅうにゅう	小 632 中・高 789	とりにく えび たまご シューマイ なし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくに あぶら なし	だいこん にんじん たけのこ にんじん しいたけ グリンピース トマト	ごもくチャーハン わかめスープ ポテトコロッケ ポイルキャベツ レモン・チェリーそえ	ピスタチオサンド クッキー ハッピーターン
15 木	ごはん みそしる あつやきたまご ひじきのいために おひたし グレープフルーツ ヤクルト	やきにくどん みそしる だいこんサラダ バナナ ぎゅうにゅう	小 622 中・高 742	ぶたにく とうふ みそ ロースハム なし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう なし なし	にんじん たまねぎ ねぎ エリンギ にんにく しょうが なめこ ねぎ だいこん かいわれだいこん バナナ	ごはん にらたまスープ さばのカレーやき シルバーサラダ ポイルキャベツ ぶどう	とんがりコーン エリーゼ
16 金	ごはん みそしる にくだんごとやさいのもの からしあえ ふりかけ パイナップル ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・おろし) ブイヤベース しょうゆフレンチサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	小 604 中・高 734	メンチカツ(とりにく・ぶたにく) あさり いか えび あぶら さとう なし ぎゅうにゅう	しゃくパン あぶら パンこ あぶら さとう なし	ブルーベリージャム たまねぎ にんじん トマト にんじん キャベツ きゅうり だいこん オレンジ	き せい び 帰 省 日	

さいがいじ てあ 災害時の手洗い

みず つか とま せつ つか
水が使える時は、石けんを使っていね
いに洗います。水が使えない時は、ウェット
ティッシュなどで汚れを落としてから、ア
ルコール消毒液を手全体にすり込みます。





	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー (kcal)	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食 (よる)	おやつ
20 火	まいつきにちは『食育の日』 9月のテーマ: 秋到来! 旬を味わおう	こだいまいりごはん とんじる さばのみそに ごもくきんぴら ブロッコリーそえ なし ぎゅうにゅう	小 653 中・高 743	ぶたにく とうふ みそ さば みそ ぎゅうにゅう	こめ こだいまい おおむぎ こんにやく こんにやく あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごぼう だいこん にんじん ねぎ にんじん にんじん ピーマン たけのこ ブロッコリー なし	【男子様リクエストメニュー】 ごはん たまごスープ とりのからあげ かいそうサラダ ブロッコリーそえ プリン	うすやきせんべい コアラのマーチ
21 水	ごはん みそしる いりたまご なめだけあえ あじつけのり オレンジ ヤクルト	むぎごはん みそしる いそじゃが ちゅうかふうおひたし バナナ ぎゅうにゅう	小 631 中・高 736	とうふ みそ ちくわ ぶたにく ほたて ロースハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま じゃがいもこんにやく あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら	えのきたけ にんじん にんじん たまねぎ いんげん しょうが ほうれんそう はくさい バナナ	毎月19日は、その数字のころ合わせから、「食育の日」とされています。本校では月にテーマを設け、「食育の日メニュー」として実施します。	
26 月	とうじつきしゅ 当日帰舎	ハヤシライス まめツナサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	小 681 中・高 822	ぎゅうにく まぐろ だいず ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま たまねぎ グリンピース にんじん だいこん きゅうり にんじん かいわれだいこん パイン みかん もも バナナ	ひえごはん あさりのスープ ようふうたまごやき じゃこパスタ ブロッコリーそえ オレンジ		ホームパイ えびせん
27 火	ごはん みそしる なすのごもくに おひたし きゅうりづけ ぶどう ヤクルト	むぎごはん みそしる たらフライ・タルタルソース ひじきのサラダ ポイルキャベツ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	小 639 中・高 758	ふのり みそ たら たまご ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ ゼリー	たまねぎ たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし キャベツ にんじん	ごはん みそしる まつかぜやき ポテトサラダ ポイルキャベツ なし	アーモンドクッキー サラダブリッツ
28 水	ごはん みそしる なっとう ベーコンとやさいのソテー やきのり グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん みそしる ぶたキムチどうふ マカロニサラダ ぶどう ぎゅうにゅう	小 636 中・高 759	みそ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら マカロニ マヨレ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん はくさい はくさいキムチ えのきたけ いら きゅうり にんじん とうもろこし ぶどう	とりそぼろごはん みそしる うのはなひじきコロッケ ごまあえ レモン・チェリーそえ	ぼたぼたやき ホワイトロリータ
29 木	ごはん みそしる ほうれんそうたまごやき ごもくきんぴら のりのつくだに オレンジ ヤクルト	むぎごはん みそしる さけのみそマヨネーズやき わふうすぶた ポイルキャベツ バナナ ぎゅうにゅう	小 604 中・高 717	みそ さけ みそ チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ マヨレ かたくりに あぶら さとう ぎゅうにゅう	はくさい にんじん パセリ しょうが にんじん たけのこ きゅうり キャベツ にんじん バナナ	スパゲティーミートソース ジュリアンスープ フレンチサラダ フルーチェ	ロアンヌ ソフトサラダ
30 金	ごはん みそしる ごもくやさいくだんご やさしいため ふりかけ ぶどう ヤクルト	コッペパン チキンクリームシチュー コールスロー グレープフルーツ ぎゅうにゅう	小 616 中・高 756	とりにく ロースハム ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも フレンチドレッシング ぎゅうにゅう	リンゴジャム にんじん たまねぎ グリンピース レタス キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	き せ い び 帰省日	



食育だより

9月1日は防災の日です。また、この日を含む1週間(8月30日~9月5日)は、防災週間と定められています。災害はいつ起きるかわかりません。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

各家庭に合った備蓄の方法

①家にある食品をチェック

②家族の人数や好みに応じた内容や量を決める

③足りないものを買足す

④賞味期限前に食べて、食べた分を買足す

家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日~1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。

秋を味わう

さんまの選び方

頭から背中にかけて盛り上がり、厚みがある

黒目のまわりが、透明で澄んでいる

地域によって違う月見だんご

関東風

関西風

月見の時に供える月見だんごの形は、地域によって違います。関東風は、お月さまのような丸い形をしています。関西風は、両端をとがらせ、あんこが巻いてあります。秋の夜空に浮かぶ美しい月と、月見だんごを楽しんでみませんか。

水や熱源の備蓄も忘れずに!

水の備蓄量は、一人当たり最低3日分の約9L(飲料水+調理用水)が望ましいといわれています。また、カセットこんろやカセットボンベがあると、食品を加熱することができて食の選択肢が広がります。



SDGs 水を大切に使うためにできること

洗面・手洗い

蛇口はこまめに開閉します。

歯みがき

口をゆすぐ時は、コップを使います。

食器洗い

食器の汚れは、古布などでぬぐってから洗います。