

# 10月こんだてひょう

久慈拓陽支援学校

	朝食(あさ)	昼食(ひる)	血や肉になる			夕食(よる)	おやつ	コメント
			あか	き	みどり			
1 げつ月	とうじつ きしや 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう きのこスープ わふうポークソテー ポテトサラダ ポイルキャベツ ふりかけ キウイフルーツ 【小1619kcal：中・高735kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ おおむぎ きょうかまい マッシュポテト ごま マヨネーズ ごまあぶら	しいたけ えのきたけ ぶなしめじ いら きゅうり とうもろこし にんじん いんげん キャベツ キウイフルーツ	ごはん ごもくじる さけのみそマヨネーズやき さつまいものてんぷら ゆかりあえ ぶどう	ミニシルベヌ ほしたべよ	♪お知らせ♪ コメント欄には、毎日の こんだて名★ に対する コメントを記しています。
2 か火	ごはん みそしる いりたまご ナムルふうにびたし ふりかけ ようなし ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる はっほうさい ゴボーサラダ のりのつくだに バナナ 【小1648kcal：中・高745kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ いか むきえび とり うずらたまご のりつくだに みそ	こめ おおむぎ きょうかまい かたくりに マヨネーズ こめあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ ごぼう きくらげ しょうが レタス きゅうり かいわれだいこん バナナ	いろどりごはん みそしる とうふクロック ごまあえ りんご ヨーグルト	ござかなせんべい キットカット	じっしゅう はじ 実習が始まります！ こうき じっしゅう はじ 後期実習が始まりますね。 こうとうぶ こんしゅう しゅうかん 高等部は今週から3週間、 ちゅうがくぶ せいしゅう しゅうかん 中学部は来週から2週間で おこな 行われます。 じっしゅう さいご 実習を最後までやり遂げるに は、気力や体力だけでなく、 たいちよう かんり たいせつ 体調の管理も大切です。 はや はやお あさ 『早起き朝ごはん』で がんばり ましよう！ 
3 すい水	ごはん みそしる なすのごもくに いそあえ きゅうりづけ なし ヤクルト	だいこんわかなごはん ぎゅうにゅう みそしる さばのしおやき すきこんぶとさつまいものもの おひたし マンゴー 【小1631kcal：中・高753kcal】	ぎゅうにゅう さば すきこんぶ こおりどうふ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい さつまいも ごま さとう	だいこんわかな キャベツ にんじん ほうれんそう はくさい マンゴー	やきにくどん みそしる ごもくきんびら コールスロー グレープフルーツ	かたあげポテト コアラのマーチ	
4 もく木	ごはん みそしる おにしめ おひたし ふりかけ キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう すましじる とうふチャンプル かにサラダ バナナ 【小1609kcal：中・高744kcal】	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく べにずわいかに みそ	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ ビーフン マヨネーズ さとう ごまあぶら	ねぎ にんじん たまねぎ もやし いら キャベツ レタス きゅうり トマト とうもろこし バナナ	ごはん わかめスープ とんかつ かいそうサラダ ブロッコリーそえ オレンジ	まがりせんべい プリン	
5 きん金	ごはん みそしる ひじきいりあつやきたまご かわりきりほしに ふりかけ みかん ヤクルト	サンドウィッチ ぎゅうにゅう ミネストローネ★ ごもくやさいにくだんご ポイルキャベツ オレンジ 【小1617kcal：中・高742kcal】	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ ごもくやさいにくだんご	しょくパン マカロニ・スパゲッティ マーガリン	たまねぎ キャベツ トマト にんじん オレンジ いちごジャム	 き せい び 日 帰省日		やさい まめ 野菜や豆、マカロニが入った 具だくさんのトマトスープで す。
9 か火	とうじつ きしや 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる さけのあまみそやき シルバーサラダ つぼづけ ブロッコリーそえ バナナ 【小1629kcal：中・高738kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ ハム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい さといも こんにやく はるさめ しらたき かたくりに さとう マヨネーズ	だいこん にんじん きゅうり とうもろこし ブロッコリー みかん バナナ	ポークカレー △△とキャベツのしょうゆごまネーズ★ ぶくじんづけ フルーツヨーグルト	ムーンライト うめのかまき	しょう油とすりごま、マヨ ネーズを混ぜ合わせます。 ごまの風味で食欲が増しま す！
10 すい水	ごはん みそしる なっとう ウィンナーいりやさしいため あじつけのり キウイフルーツ ヤクルト	チキンライス★ ぎゅうにゅう わかめスープ ツナカレークロック ポイルキャベツ レモン・チェリーそえ 【小1657kcal：中・高770kcal】	ぎゅうにゅう とりく わかめ なると ツナ たまご スキムミルク こめあぶら	こめ おおむぎ きょうかまい マッシュポテト ごま パター こむぎこ パンこ こめあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん エリンギ ねぎ キャベツ レモン さくらんぼ	ごはん みそしる よしのに カラフルハムサラダ オレンジ	プチマドレーヌ サッポロポテト パーベQあじ	コンソメを入れて炊いたごはん を、ケチャップ等で味付けし ています。
11 もく木	ごはん みそしる にくだんごのあまからに からしあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	【給食試食会】★ むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフシチュー ブロッコリー・トマトそえ ほうれんそうとチーズのオムレツ キウイフルーツ 【小1659kcal：中・高777kcal】	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご チーズ ほうれんそうとチーズのオムレツ キウイフルーツ	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも バター	にんじん たまねぎ セロリー トマト ブロッコリー ほうれんそう キウイフルーツ	ごはん ジュリアンスープ たらフライ・タルタルソース さっぱりサラダ ブロッコリーそえ くしレモン・チェリーそえ ぶどうゼリー	ビスコ アンパンマンせんべい	きゅうりよくしよくかい 給食 試食会です。 ご参加をお待ちしています。
12 きん金	ごはん みそしる いりどうふ★ なめだけあえ のりのつくだに みかん ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう イタリアンスープ ポイルキャベツ かわりローストチキン トマトそえ ぶどう 【小1607kcal：中・高735kcal】	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりく パルメザンチーズ	こッペパン パンこ	にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく ほうれんそう しょうが キャベツ トマト ぶどう りんごジャム	き せい び 日 帰省日	い どうふ つく かた 炒り豆腐の作り方のポイント みずき は、水切りをしっかりとす こと。急ぐときは電子レンジを つか 使ってみましょう。	
15 げつ月	とうじつ きしや 当日帰舎	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう みそしる うのはなひじきクロック しらすあえ パイナップル 【小1610kcal：中・高731kcal】	ぎゅうにゅう とりく たまご しらすほし わかめ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ さとう こめあぶら	えだまめ たまねぎ ほうれんそう もやし パイナップル	ごはん いものこじる★ さばのカレーやき おにしめ ブロッコリー・トマトそえ みかん	ミニポテロング こえだ	さといも おい きせつ 里芋が美味しい季節です。 いわてけん さといも 岩手県では里芋のことを 「芋の子」と呼びますね。
16 か火	ごはん みそしる わかたけしのだに ゆかりあえ のりのつくだに バナナ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ポークソテー・メキシカン ほたてのクリームサラダ ブロッコリー★ オレンジ 【小1601kcal：中・高735kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ほたて みそ なまクリーム	こめ おおむぎ きょうかまい バター さとう マヨネーズ	えのきたけ にんじん たまねぎ とうもろこし ピーマン トマト ほうれんそう だいこん ブロッコリー オレンジ	アマランサスごはん はくさいとえびのスープ かふうたまごやき ナムルふうにびたし ポイルキャベツ グレープフルーツ	ベビースター チョココ	せいけつしゅうかんびょう せつぼう べんび 生活 習慣病の 予防や便秘の かいしょう かんぞう い げんき 解消、肝臓や胃を元気にして くれる効果などが期待されま す。
17 すい水	ごはん みそしる いわしのきしゅうに さんしょくあえ あじつけのり ぶどう ヤクルト	きびごはん ぎゅうにゅう みそしる きせいでんご あげシューマイ ポイルキャベツ トマト 【小1626kcal：中・高774kcal】	ぎゅうにゅう ふのり とうふ むきえび たまご みそ	こめ おおむぎ きょうかまい きび やきふ さとう かたくりに こめあぶら	ねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース トマト キャベツ	ごはん ようふうすいとん★ タンドリーチキン ハムとれんこんのサラダ ブロッコリーそえ バナナ	じゃがりこ バームロール	い やさい ベーコン入りの野菜たっぷり の洋風スープに、すいとんを い いがい あ 入れました。意外によく合う く あ 組み合わせです。
18 もく木	ごはん みそしる はくさいのごもくに なめだけあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる スパゲッティサラダ たらとチンゲンサイのオイスターソースいため★ ふりかけ グレープフルーツ 【小1650kcal：中・高776kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ たら みそ	こめ おおむぎ きょうかまい スパゲッティ ごま さとう こめあぶら マヨネーズ	だいこん にんじん しいたけ ぶなしめじ チンゲンサイ たけのこ きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	ごはん みそしる にこみハンバーグ ポテトサラダ ポイルキャベツ オレンジ	カントリーマアム チーズアーモンド	オイスターソースで味付けし た野菜とたら唐揚げをあ わ せて炒めます。隠し味の砂糖 &仕上げのごま油がポイント！
19 きん金	ごはん みそしる がんもどきのふくめに おひたし ふりかけ なし ヤクルト	スパゲッティミートソース★ ぎゅうにゅう バイザンヌスープ フレンチサラダ バナナ 【小1619kcal：中・高759kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン パルメザンチーズ スキムミルク	マカロニ・スパゲッティ じゃがいも ドレッシング オリーブオイル	にんじん たまねぎ しょうが にんにく エリンギ パセリ キャベツ きゅうり だいこん バナナ	き せい び 日 帰省日	てつく 手作りのミートソースは塩分 ひか かい やさい にく 控えめ。たっぷり野菜がお肉 の味を引き立ててくれます。	

※都合により、献立及び食材が変更になる場合があります。  
※お気付きの点等ございましたら、学級担任または保健部担当：越戸までお寄せ下さい。

～うらに続きます～




	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	夕食 (よる)	おやつ	コメント
			あか	き	みどり			
22 げつ 月	とうじつ きしゃ 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ひじきとジャガイモのあえもの さけのからあげ・やさしいあんかけ たくあんづけ オレンジ 【小604kcal：中・高736kcal】	ぎゅうにゅう こおり豆腐 さけ ひじき みそ	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも さとう かたくりに こめあぶら マヨネーズ	だいこん にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン パセリ オレンジ	ハヤシライス ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	プチチョコパイ うまいぼう	《食育の日》今月のテーマ 「食欲の秋！ 旬の食材も美味しく」
23 か 火	ごはん みそしる なっとう ベーコンとやさしいカレーソテー こやきのり キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう むらくもじる しせんはるまき にくじゃが ブロッコリー ピーチゼリー 【小659kcal：中・高777kcal】	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく たまご	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも しらたき さとう こめあぶら	たまねぎ にんじん こまつな グリンピース ブロッコリー	ごはん クラムチャウダー ようふうたまごやき いんげんのアーモンドあえ りんご	かたあげポテト ミニエンゼルパイ	食欲の秋！ 秋が旬の食材は たくさんありますが、中でも 代表的なものは栗やサンマで すね。
24 すい 水	ごはん みそしる やきざかな ひじきのかわりいために つぼづけ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる にくみそおでん ゴボーサラダ かき 【小615kcal：中・高748kcal】	ぎゅうにゅう わかめ ちくわ あぶらあげ とりく こんぶ やき豆腐 みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく マヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう レタス きゅうり かいわれだいこん かき	ごもくチャーハン ワンタンスープ あげギョーザ ポイルキャベツ ミルクプリン	トマトブリッツ クリーム coron	お菓子の材料から主食やおか ずにと幅広く活用される栗。 今日はシンプルに栗ご飯& サンマの塩焼きです。
25 もく 木	ごはん みそしる ほうれんそうたまごまき かわりきりほしに ふりかけ バナナ ヤクルト	【食育の日】Noしょうゆday★ くりごはん ぎゅうにゅう みそしる さんまのしおやき ちくぜんに おひたし りんご 【小610kcal：中・高749kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ さんま とりく みそ	こめ くり こんにやく さとう こめあぶら	だいこん にんじん ごぼう たけのこ きぬさや ほうれんそう もやし りんご	ごはん みちのくじる チキンなんぼん わかめとツナのあえもの ヨーグルト	ハーベスト ミニえびせん	毎月19日は食育の日 ※実習があったため、 今日は25日に実施します
26 きん 金	ごはん みそしる いり豆腐 なめだけあえ きゅうりづけ りんご ヤクルト	コッパン ぎゅうにゅう チキンクリームシチュー コースロー グレープフルーツ 【小626kcal：中・高762kcal】	ぎゅうにゅう とりく ハム スキムミルク	コッパン じゃがいも ドレッシング チョコクリーム	にんじん たまねぎ グリンピース レタス キャベツ 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		ハロウィン 30日、31日の給食と31日 の寄宿舎の夕食・おやつは、 ハロウィンにちなんだ副菜・ デザート・おやつです。 ハロウィンは、秋の収穫を 祝い、悪いものを追い出す お祭りです。 “トリック オア トリート” (お菓子をくれないといたず らするぞ) といってあちらこ ちらの家を訪問します。 毎年恒例の寄宿舎の仮装パ ーティーは今年も観られるので しょうか？
29 が 月	とうじつ きしゃ 当日帰舎	アマランサスごはん ぎゅうにゅう みそしる あつあげマーボー ちゅうかうおひたし バナナ 【小629kcal：中・高758kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なまあげ こおり豆腐 みそ	こめ おおむぎ きょうかまい アマランサス はるさめ さとう とうもろこしあぶら かたくりに ごまあぶら	だいこん にんじん しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう はくさい バナナ	ごはん みそしる さけのあまみそやき ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ トマトそえ ようなし	サッポロポテト ルマンド	
30 か 火	ロールパン たまごスープ ウィンナーいりやさしいため グレープフルーツ ぎゅうにゅう	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる とりのすぶたふう マカロニサラダ ふりかけ ハロウィンプリン★ 【小688kcal：中・高791kcal】	ぎゅうにゅう とりく ハム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい マカロニ ごま かたくりに さとう こめあぶら マヨネーズ	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ きゅうり とうもろこし パナップル	ひえごはん みそしる ぶたキムチ豆腐 シルバーサラダ つぼづけ りんご	サラダせんべい プチブッセ	
31 すい 水	ごはん みそしる きのこしのだに さんしょくあえ ふりかけ ようなし ヤクルト	ごもくたきこみごはん ぎゅうにゅう すましじる さばのてりやき かぼちゃのふくめに★ チェリーぞえ 【小628kcal：中・高782kcal】	ぎゅうにゅう とりく とうふ あぶらあげ さば	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ さとう ザラメ	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ グリンピース ねぎ しょうが かぼちゃ さくらんぼ	わかめごはん みそしる ツナいりあつやきたまご いかなゲット ポイルキャベツ かぼちゃのクリームもち★	かぼちゃむしパン★ おととと	



# 食育だより

すこしやすしい季節となりました。秋は、実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、食欲の秋でもあるので、肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べすぎには気をつけて秋の味覚を楽しみましょう。

10月10日は目の愛護デー

 かぼちゃ  にんじん  ほうれんそう

目や粘膜を丈夫にする  
緑黄色野菜をとろう

緑黄色野菜にはカロテンが含まれていて、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、目の健康を保つのに大切な栄養素です。また粘膜や皮膚の健康にも欠かせません。

食欲の秋 間食を見直そう

① そんなにたくさん間食したらよくないよ

② 脂質・塩分・糖分量をとりすぎていると

③ 肥満や生活習慣病になりやすくなってしまふんだよ！

どうして？

どうすればいいの？

## 9月の献立

【9/4 郷土色豊かなひつつみ定食】

【9/20 拓陽オリジナル帆立たつぷり磯じゃが】



間食4つのポイント

① 量を決めて食べる

② 時間を決めて食べる

③ 足りない栄養素をとろう

④ 成分表示を見て選ぶ

保護者のみなさまへ

間食は子どもたちの食事で不足しがちな栄養素を補ったり、気分をのりかえたり、リラックスさせたりするなどの役割があります。しかし、食べすぎて脂質や糖分、塩分をとりすぎると、肥満や生活習慣病になりやすくなるので、注意が必要です。