

11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	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			
1 もく木	ごはん みそしる はくさいのごもくに ゆかりあえ 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 みちのくじる とりのくわやき おかかあえ だいがくいも のりのつくだに りんご 【小613kcal：中・高732kcal】	ぎゅうにゅう とうふ とりにく のりつくだに みそ かつおぶし	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく さつまいも さとう こめあぶら ごま	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ しょうが ほうれんそう もやし りんご	ごはん けんちんじる さけフライ すきこんぶとさつまいものにも ブロッコリーそえ オレンジ	ふんわりチョコバーム 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 きん金	ごはん みそしる にくだんごとやさいのにも おひたし のりのつくだに グレープフルーツ ヤクルト	コッパン ぎゅうにゅう あさりとえのきたけのスープ ようふうたまごやき ブロッコリーそえ パナナ 【小611kcal：中・高721kcal】	ぎゅうにゅう あさり たまご ベーコン チーズ スキムミルク	コッパン こめあぶら	たまねぎ えのきたけ しそは にんじん グリンピース ブロッコリー パナナ いちごジャム		き せい び 帰 省 日	新米になります みのあき 実りの秋ですね！ しんまい かせつ 新米の季節になりました。 11月の第2週より、新米になる 予定です。 ほんごう いわてけんさん 本校では岩手県産 げんのうやくまい しょう の減農薬米を使用 しています。
5 げつ月	とうじつ きしゅ 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたキムチどうふ いそべあえ つぼつけ りんごゼリー 【小621kcal：中・高738kcal】	ぎゅうにゅう ふのり とうふ ぶたにく のりつくだに みそ	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも ごまあぶら	ねぎ ぶなしめじ はくさい えのきたけ にら ほうれんそう もやし だいこん	チキンカレーライス かいそうサラダ ふくじんづけ フルーツあんじん	たべっこどうぶつ ハッピーターン	
6 か火	ごはん みそしる やきざかな さんしょくあえ あじつけのり マンゴー ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう わかたけすましじる かふうたまごやき ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ パナナ 【小619kcal：中・高777kcal】	ぎゅうにゅう わかめ たまご ぶたにく ちくわ あおのり スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ かたくり こむぎこ さとう こめあぶら コーンスターチ	たけのこ はねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ パナナ	ごはん ごもくスープ ぎゅうにくとチンゲンサイの オイスターソースいため★ だいこんサラダ きゅうりづけ みかん	プチブッセ ポテコ	チンゲンサイは骨を丈夫にする カルシウムや、かせ予防の ビタミンCを多く含んでいます。
7 すい水	ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー のりのつくだに かき★ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる さばのみそに シルバーサラダ れんこんのきんぴら トマトそえ 【小632kcal：中・高812kcal】	ぎゅうにゅう さば ハム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま はるさめ しらたき こんにやく さとう マヨネーズ こめあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん しょうが きゅうり とうもろこし れんこん トマト みかん	ごはん みそしる いそじゃが ハムとキャベツのごまネーズあえ パナナ	ロアンヌ ポテコ	かき 柿にはビタミンCが豊富。 あまがき ぶく 甘柿に含まれるビタミンCは イチゴやミカンよりも多いの です！
8 もく木	ごはん みそしる あつやきたまご かわりきりほしに 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 わかめスープ まつかぜやき ほうれんそうのソテー ごぼうサラダ★ みかん 【小624kcal：中・高739kcal】	ぎゅうにゅう わかめ たまご なると とりにく スキムミルク みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま パンこ バター マヨネーズ	ねぎ たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし ごぼう レタス きゅうり かいわれだいこん みかん	ごはん いそスープ さけのみそマヨネーズやき ビーフインディアン ブロッコリーそえ つぼつけ プリン	ノアールすやき サンドクリーム チーズおかき	11月8日は「いい歯の日」 です。 ごぼうサラダはたくさん噛める メニューです。
9 きん金	ごはん みそしる いらたまご なめだけあえ ふりかけ ようなし ヤクルト	サンドウィッチ ぎゅうにゅう あさりとやさいのスープ コールスロー ヨーグルト パナナ 【小613kcal：中・高743kcal】	ぎゅうにゅう たまご あさり わかめ ハム ヨーグルト	しよくパン マヨネーズ ドレッシング	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ レタス きゅうり とうもろこし パナナ いちごジャム	いろいろごはん みそしる とうふチャンブル ほたてのクリームサラダ スポン	かぶきあげ ブランチュール	しゆしよく 主食がパンの日は野菜が不足 がちになることも！ せつきよくてきと こころ 積極的に摂るよう、心がけま しょう！
10 ど土	ごはん みそしる いわしのきしゅうに ちゅうかふうおひたし あじつけのり グレープフルーツ ヤクルト	ごもくソースやきそば ぎゅうにゅう ひじきとジャガイモのあえもの フルーツヨーグルト 【小611kcal：中・高719kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ヨーグルト	むしちゅうかめん じゃがいも さとう こめあぶら マヨネーズ	もやし にんじん キャベツ ピーマン しいたけ パセリ べにしょうが みかん パイナップル もも パナナ	 <p>たくようさい きせいび 拓陽祭・帰省日</p>		<p>12日(月)は 拓陽祭の代休です</p>
13 か火	とうじつ きしゅ 当日帰舎	【鮭の日給食】★ むぎごはん ぎゅうにゅう さけつみれのクリームに★ うのはなひじきコロッケ しらすあえ ブロッコリー みかん 【小648kcal：中・高778kcal】	ぎゅうにゅう さけつみれ しらすほし スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース もやし ほうれんそう ブロッコリー みかん	ごはん みそしる にくみそおでん マカロニサラダ グレープフルーツ	げんじパイ うめのかまき	さけ ひ 鮭の日 11月11日は『鮭の日』。 いわて けん さかな さけ 岩手の“県魚”は鮭です。 きよ うつく した うみ 清く美しく豊かな海をイメ ジしているのだそうです。 EPAやDHAを多く含んで います。久慈市で加工された ざつこい さけ 雑穀入りの鮭つみれを、洋風 クリーム煮にしてみました。
14 すい水	ごはん みそしる わかたけのしのだに からしあえ ポイルささかまぼこ パイナップル ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる よしのに かにサラダ ふりかけ パナナ 【小637kcal：中・高763kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ べにずわいがに みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく さといも さとう かたくり こめあぶら マヨネーズ	だいこん にんじん たけのこ いんげん レタス きゅうり トマト とうもろこし パナナ	わかめごはん 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 ブロッコリーそえ りんごゼリー	コアラのマーチ ミニえびせん	
15 もく木	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご やさしいため ふりかけ りんご ヤクルト	えびピラフ ぎゅうにゅう あさりのスープ プレーンオムレツ ブロッコリーそえ まんてんひよこまめ ぶどうゼリー 【小635kcal：中・高742kcal】	ぎゅうにゅう むきえび あさり プレーンオムレツ	こめ おおむぎ きょうかまい まんてんひよこまめ こめあぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ さやいんげん しそは ブロッコリー	ごはん ワントンスープ ぶたにくのスタミナやき コールスロー ヨーグルト パナナ	チョイスクッキー ちいさな チーズケーキ	
16 きん金	ごはん みそしる さばのしおやき きりほしに ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	ナン&キーマカレー★ ぎゅうにゅう ほうれんそういりあつやきたまご ポイルキャベツ オレンジ 【小607kcal：中・高735kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ スキムミルク	ナン パター こめあぶら	たまねぎ エリンギ にんじん とうもろこし さやいんげん にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ オレンジ		き せい び 帰 省 日	ナンはインドの代表するパン ですが、現地では贅沢品。 こうきゆう みせ た とくべつ 高級なお店で食べる、特別な パンなのだそうです。

※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。

10月の献立から

11月8日 11月 丈夫な歯をつくるカルシウムが多い食品

牛乳 200mL 227 mg	ヨーグルト 100g 120 mg	ちりめんじゃこ 10g 52 mg
みずな(きょうな) 80g 168 mg	木綿豆腐 100g 86 mg	ほしひじき 5g 50 mg

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくるために大切な栄養素です。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれています。成長期の子供たちは、親の世代よりも多くカルシウムをとる必要があるため、さまざまな食品からしっかりととりましょう。

10/11 給食試食会メニュー



栗ご飯 & さんま塩焼
ビーフシチュー & オムレツ

10/25 秋の味覚をふんだんに!



～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			
19 げつ 月	とうじつ きしや 当日帰舎	【食育の日】Noしょうゆday★ むぎごはん ギョウニョウ みそしる やきししゃも さつまいものてんぷら ごもくひじきに オレンジ 【小613kcal：中・高748kcal】	ギョウニョウ こもちししゃも たまご ひじき さつまいも さいとう だいず みそ	こめ おおむぎ きょうかまい さつまいも こむぎこ さとう こめあぶら コーンスターチ	キャベツ にんじん さいやんげん しいたけ オレンジ	くりごはん にらたまじる さといもコロッケ かわりあえ スポロン みかん	とんがりコーン チョココ	《食育の日》今月のテーマ 「よくかんで 素材の味を楽しもう」
20 か 火	ごはん みそしる ごもくあつやきたまご おかかあえ ふりかけ キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん ギョウニョウ すましじる とうふチャンプル ポテトサラダ のりのつくだに バナナ 【小624kcal：中・高759kcal】	ギョウニョウ わかめ とうふ ぶたにく のりつくだに みそ	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ ビーフン マッシュポテト さとう ごまあぶら マヨネーズ	ねぎ にんじん たまねぎ もやし にら さやいんげん とうもろこし きゅうり バナナ	ごはん みそしる さんまのおやき パンサンスー ブロッコリーそえ オレンジ	えびせん コアラのマーチ	パンバイキングに チャレンジ! 高等部2年生の修学旅行が 来月ありますね。バイキング 形式の食事スタイルになって おくために、パンバイキング を実施します。順番を守る、 トングを使用す るなどのルール を守り、楽しい 時間を過ごしま しょう!
21 すい 水	ごはん みそしる いりどり おひたし つぼつけ りんご ヤクルト	【バイキングにチャレンジday】★ パンバイキング ギョウニョウ ミネストローネ ロールキャベツ まんてんだいず グレープフルーツ 【小619kcal：中・高740kcal】	ギョウニョウ ベーコン ひよこまめ まんてんだいず	ロールパン ぶどうパン クリームパン チョココロネ クロワッサン マカロニ・スパゲッティ	たまねぎ キャベツ トマト グレープフルーツ	ごはん あさりとやさいのスープ ようふうたまごやき もやしとやきぶたのサラダ ポイルキャベツ バナナ	かたあげポテト ミニエンゼルパイ	
22 もく 木	ごはん みそしる なつとう さつまいもとやさいのソテー あじつけのり かき ヤクルト	ごはん ギョウニョウ いものこじる さばのおやき おにしめ おひたし みかん 【小631kcal：中・高769kcal】	ギョウニョウ とりにく さば あぶらあげ さつまいも	こめ きょうかまい さといも こんにやく こめあぶら さとう	にんじん ごぼう ねぎ ぶなしめじ だいこん たけのこ いんげん ほうれんそう もやし みかん	き 帰 省 日		
26 げつ 月	とうじつ きしや 当日帰舎	むぎごはん ギョウニョウ みそしる きせいどうふ ナムルふうにびたし ポイルキャベツ バナナ 【小640kcal：中・高733kcal】	ギョウニョウ わかめ とうふ むきえび たまご あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ さとう かたくりに こめあぶら ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ グリーンピース もやし ほうれんそう しょうが キャベツ バナナ	ごはん みそしる チキンマリネ★ スパゲティーサラダ りんご	ベビースター こえだ	あげたてチキンを野菜たっぶ りの甘酸っぱいたれに漬け込 みました。 食欲がでる一品です。
27 か 火	ごはん みそしる おにしめ いそあえ きゅうりづけ グレープフルーツ ヤクルト	やきぶたのちゅうかおこわ★ ギョウニョウ みそしる さんまのかばやき ごまあえ みかん 【小611kcal：中・高735kcal】	ギョウニョウ こんぶ やきぶた こおりどうふ さんまかばやき だいず みそ	こめ ごま さとう	たけのこ しいたけ グリーンピース もやし だいこん にんじん ほうれんそう みかん	ごはん みそしる マーボーどうふ しせんはるまき おひたし バナナ	アルフォート ぱりんこ	オイスターソース香る中華風 おこわです。焼き豚が入って いてボリューム満点! 特に 高等部男子に人気です。
28 すい 水	ごはん みそしる ポイルウィンナー やさしいため あじつけのり キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん ギョウニョウ みそしる はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ ふりかけ りんご 【小644kcal：中・高751kcal】	ギョウニョウ とうふ はんぺん たまご とりにく みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく こむぎこ パンこ さとう こめあぶら	えのきたけ にんじん ごぼう たけのこ さいやんげん キャベツ りんご	ごはん みそしる たらすぶたふう めかぶのサラダ みかん	クリームコロン かぶきあげ	カリカリのころもがたまらない 人気のはんぺんフライ。はんぺ んの味がしっかりしているので ソースは必要ありません。
29 もく 木	ごはん みそしる いりどうふ なめたけあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	ハヤシライス ギョウニョウ わかめとツナのあえもの★ まんてんブルーベリー ヨーグルト 【小674kcal：中・高809kcal】	ギョウニョウ ギョウニョウ ツナ わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ きょうかまい アーモンドロースト さとう こめあぶら マヨネーズ	たまねぎ エリンギ グリーンピース にんにく キャベツ にんじん かわれだいにん まんてんブルーベリー	アマランサスごはん みそしる よしのに ハムとキャベツのごまネーズあえ りんご	じゃがりこピッツ バームロール	わかめとツナ、キャベツなど をしょうゆマヨネーズで味付 け。砕いたアーモンドで楽し い食感になります。
30 きん 金	ごはん みそしる さんまのかんろに ちゅうかふうおひたし★ のりのつくだに ようなし ヤクルト	コッペパン ギョウニョウ フイヤベース ポテトコロッケ ポイルキャベツ みかん 【小640kcal：中・高772kcal】	ギョウニョウ あさり いか むきえび たまご ギョウニョウ ぶたにく スキムミルク	コッペパン マッシュポテト こむぎこ パター パンこ こめあぶら	たまねぎ にんじん トマト キャベツ みかん りんごジャム	き 帰 省 日		いつものお浸しに一工夫! しょうゆに少量の砂糖とごま 油を加えるだけで出来上がり です。お試しください。

11月 食育だより

暦の上では冬に入り、日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。
さて、11月24日は「いい日本食」で「和食の日」です。日本の伝統的な和食文化の大切さにつ
いて考える日にしましょう。

守っていろ! わたしたちの「和食」文化

和食文化の特徴

①多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用	②バランスがよく、 健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事とのかかわり

和食文化の特徴は、①地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していることや、②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること、③自然の美しさや四季を食事の場で表現すること、そして、④年中行事と密接にかかわっていることなどです。「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

★長寿の秘けつ★
日本型食生活

日本が長寿国である理由は、優れた食事内容にあるといわれています。日本型食生活は、ごはんを中心に魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などの多様な食品を組み合わせた食生活のことです。いつまでも健康に過ごすために、食生活を見直してみよう。

だしをとってみませんか? こんぶとかつお節の混合だし編

【材料1人分】水170mL、こんぶ3g(水の重量の2%)、かつお節3g(水の重量の2%)

1. こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。
2. なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。
3. 沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。
4. かつお節が沈んだらざるでキッチンペーパーなどでこします。