



12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			
3 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 とんじる さばのちょうせんやき だいこんサラダ ポイルキャベツ オレンジ 【小629kcal : 中・高741kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム さば とうふ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく ドレッシング ごま	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく かいわれだいこん キャベツ オレンジ	【女子棟リクエストメニュー】★ ごはん ワントンスープ ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ バナナ	まがりせんべい プリン	きしゆくしゃ じよしとう 寄宿舍・女子棟のみなさん からのリクエストメニュー です。栄養バランスがとて も良いですね!
4 か 火	ごはん みそしる さけのしおやき かわりきりほしに ふりかけ みかん ヤクルト	アマランサスごはん ぎゅうにゅう みそしる とりのチーズやき ちくわのいそべあげ おひたし バナナ 【小619kcal : 中・高740kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ あおのり たまご チーズ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい アマランサス コーンスターチ こむぎこ こめあぶら	だいこん にんじん ほうれんそう もやし バナナ	ごはん サーモンチャウダー カレーコロッケ ポイルキャベツ りんご	ほしたべよ ミニシルベヌ	♪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。
5 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 こやきのり かき ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ようふうたまごやき ひじきのサラダ ブロッコリーぞえ たくあんづけ みかん 【小611kcal : 中・高723kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご ひじき ベーコン チーズ スキムミルク みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら	はくさい にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん ブロッコリー みかん	ごはん きのこスープ とりのからあげ★ だいこんときゅうりのサラダ ポイルキャベツ レモン・チェリーぞえ ヨーグルト	サラダブリッツ コアラのマーチ	とり からあげ 鶏の唐揚げは、おかわりを だしてもすぐなくなる程 だいにんき 大人気です。
6 もく 木	ごはん みそしる はくさいのごもくに 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 ぎゅうにゅう みそしる たらフライ・タルタルソース★ コールスロー ブロッコリーぞえ オレンジ 【小600kcal : 中・高722kcal】	ぎゅうにゅう わかめ たら たまご ハム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こむぎこ パンこ マヨネーズ ドレッシング こめあぶら	ねぎ たまねぎ パセリ レタス キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ブロッコリー オレンジ	さんしょくどんぶり すましじる にくじゃが しらすあえ みかん	ホームパイ うまいぼう	タルタルソースも手作り。 フライだけでなく、ブロッコ リーも美味しく食べられま す。
7 きん 金	ごはん みそしる にくだんごのあまからに やさしいため きゅうりづけ りんご ヤクルト	カレーうどん★ ぎゅうにゅう ゆでたまご フレンチサラダ みかん 【小623kcal : 中・高767kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ	うどん ごま ドレッシング こめあぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり だいこん みかん	き せい び 帰省日	きん せい び 帰省日	く 貝だくさん&熱々のカレー うどん。 寒い季節にうれしいですね。
10 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 みちのくじら★ わふうポークソテー いなかに きりごまあえ ようなし 【小622kcal : 中・高759kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ぶたにく みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく ごま さといも さとう こめあぶら	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ たけのこ グリンピース こまつな もやし ようなし	シーフードカレーライス ゴボーサラダ ふくじんづけ フルーツあんじん	カントリーマアム かたあげポテト	しょくじつ 食物せんいがたくさんとれる く 貝だくさんの味噌汁です。 はくさい 白菜やシメジ、こんにやくや とうふなどが入っています。
11 か 火	ごはん みそしる わかたけしのだに★ かまぼこいりおひたし つぼづけ りんご ヤクルト	だいこんわかなごはん ぎゅうにゅう みそしる はっぼうさい マカロニサラダ バナナ 【小634kcal : 中・高759kcal】	ぎゅうにゅう とりにく ハム むきえび いか うずらたまご 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 こめあぶら ごまあぶら	だいこんわかな だいこん にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが きゅうり とうもろこし バナナ	ごはん みそしる かふうたまごやき たこナゲット ポイルキャベツ ジョア	ぼたぼたやき いちごポッキー	あぶらあ なか 油揚げの中にたけのこや鶏肉 などが入っています。 はくさい 和風のやさしい味付けです。
12 すい 水	ごはん みそしる ますのしおやき おひたし 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 すましじる ぶたキムチどうふ ポテトサラダ のりのつくだに オレンジ 【小603kcal : 中・高752kcal】	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく のりつくだに	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ マッシュポテト ごまあぶら	ねぎ はくさい えのきたけ いら きゅうり とうもろこし にんじん さやいんげん オレンジ	ひえごはん みそしる にくみそおでん★ マカロニサラダ バナナ	あげいちばん ビスコ	とり 鶏そぼろの肉みそがけおでん です。味のよく染みだ大根が おススメです。
13 もく 木	ごはん みそしる あつやきたまご ごもくひじきに ふりかけ みかん ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくじら さけのみそマヨネーズやき シルバーサラダ ブロッコリーぞえ ふりかけ りんご 【小617kcal : 中・高743kcal】	ぎゅうにゅう こおりどうふ さけ ハム チーズ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい はるさめ しらたき ごま かたくりに	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう パセリ きゅうり とうもろこし ブロッコリー みかん りんご	いろいろごはん みそしる わふうハンバーグ★ スパゲティーサラダ ブロッコリーぞえ グレープフルーツ	ソフトサラダ ブチブッセ	しろみそ ぐわ つく 白味噌を加えて作る、ジュー シーな和風ハンバーグです。 か 掛けソースなしでどうぞ。
14 きん 金	ごはん みそしる さばのみそに ナムルふうびたし あじつけのり オレンジ ヤクルト	サンドウィッチ(ジャム・フィッシュ)★ ぎゅうにゅう クラムチャウダー だいこんのさっぱりサラダ ようなし 【小642kcal : 中・高780kcal】	ぎゅうにゅう たら あさり ベーコン ハム スキムミルク	しょくパン ごま こむぎこ パンこ こめあぶら	とうもろこし にんじん グリンピース たまねぎ だいこん きゅうり かいわれだいこん ようなし いちごジャム	き せい び 帰省日	きん せい び 帰省日	パンが苦手でも、フィレオ フィッシュサンドはよく食べ 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～

寒い季節に美味しいなべ料理

寒さがだんだんと増してくると「なべ料理」がおいしく感じられます。
なべ料理には、すき焼きや水炊き、寄せなべなどがありますが、みな
さんはふだん、どんななべをたべていますか？

なべには、その地域ならではの食材や旬の食材が入ったものなど、
いろいろなものがあります。しょうゆ味やみそ味、食材やだし、味にも
様々な違いがあります。

みなさんの地域や家庭で食べられるなべには
どんなものがあるか、また日本各地で食べられて
いるなべ料理の種類を調べてみると、地域の特色
などもわかり、おもしろいかもかもしれません。



かぜの時は、安静・保温・栄養

かぜは、鼻やのどを中心とした上気道に起こる急性
の炎症のことで、いろいろな種類の病原体によって起
こります。かぜを治療するためには、体力をつけて病
原体に負けない抵抗力をつけることが必要です。
それには安静・保温・栄養が大切です。かぜの時は
エネルギーを使うので、無理のない範囲で、栄養のパ
ランスのよい食事を取り、体を冷やさないようにして、
十分な休養・睡眠をとりましょう。





	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	血や肉になる あか	熱や力になる き	体の調子を整える みどり	夕食 (よる)	おやつ	コメント
17 げつ 月	とうじつきしゃ 当日帰舎	むぎごはん ギョウにゅう みそしる すぶた かいそうサラダ パナナ 【小633kcal：中・高770kcal】	ギョウにゅう ぶたにく いか あさり わかめ かいそうサラダ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま さとう かたくりこ こめあぶら	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ キャベツ きゅうり パインナブル パナナ	【クリスマス会】★ おたのしみ クリスマスメニュー	クリスマスケーキ	クリスマス会 18日の夜は寄宿舎のクリスマス会です。夕食は寄宿舎の
18 か 火	ごはん みそしる なっとう ベーコンとやさいのカレーソテー こやきのり かき ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう ひつつみじる いなだのしょうがに アーモンドあえ トマトそえ のりのつくだに みかん 【小628kcal：中・高762kcal】	ギョウにゅう あぶらあげ とりにく いなだ のりつくだに	こめ おおむぎ きょうかまい アーモンド さとう こむぎこ	ごぼう にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう もやし トマト みかん	ごはん みそしる ぎせいどうふ パンサンスー ポイルキャベツ グレープフルーツ	ミニポテロング ルマンド	みなさんからのリクエスト メニューです。 楽しい時間を過ごしてくださいね！
19 すい 水	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	【食育の日】Noしょうゆday★ むぎごはん ギョウにゅう すましじる まつかぜやき ハムとレンコンのサラダ トマト パナナ 【小631kcal：中・高754kcal】	ギョウにゅう わかめ たまご とりにく ハム チーズ みそ スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ ごま パンこ	はねぎ たまねぎ れんこん レタス きぬさや トマト パナナ	ごはん みちのくじる さんまのかばやき いそべあえ だいがくいも トマトそえ	かぶきあげ フルーツグミ	《食育の日》今月のテーマ 「かける前にまず一口！ あまちゃん(薄味)のススメ」
20 もく 木	ごはん みそしる あつやきたまご ごもくきんぴら ふりかけ キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう のっぺいじる マーボーどうふ にくやさいはるまき おひたし りんご 【小670kcal：中・高774kcal】	ギョウにゅう あぶらあげ どうふ ぶたにく みそ	こめ おおむぎ きょうかまい さいとも こんにやく かたくりこ こめあぶら	だいこん にんじん にら たけのこ ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし りんご	ごはん みそしる ぶたにくとブロッコリーのちゅうがいため コールスロー パナナ	ハッピーターン キットカット	4月から始めたNoしょうゆ dayが定着してきました。 薄味は食材の持つ旨みをより 味わうことができます。よく
21 きん 金	ごはん みそしる さけのあまみそやき なめたけあえ つぼづけ みかん ヤクルト	コッパン(マーメレード) ギョウにゅう ジュリアンスープ かわりロースチキン ひじきとジャガイモのあえもの ブロッコリーそえ Xmasショコラケーキ 【小626kcal：中・高745kcal】	ギョウにゅう とりにく ひじき	コッパン じゃがいも マヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが パセリ ブロッコリー マーメレード	❄️冬休み❄️		かむので早食いや 食へ過ぎの防止にも なります。

12月 食育だより

今年も残りわずかです。冬は寒い日が続く、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。



かぜやインフルエンザに負けない体の作り方

食 事をきちんと食べる

栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。

休 養・睡眠を十分にとる

十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。

手 洗い・うがいをする

石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。

運 動して体を動かす

寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。

この4つがポイントだよ。かぜに負けない体を自分でつくろう！

12月22日は冬至です

冬至とは、1年の中で夜がもっとも長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう。

保護者のみなさまへ

冬は子どもたちが体調をくずしやすい季節です。栄養のバランスのよい食事や運動、休養・睡眠がとれていないと、体の抵抗力が低下して、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。また、病原体を体に入れないために、うがいや手洗いの習慣を子どもたちに理解させることも大切です。

【11/13 鮭の日給食】

クリーム色の海に浮かぶ鮮やかなサーモンピンク

11月の献立から

バイキングマジック
～食を通して主体的に生きる力を～

【11/21 バンバイキングに挑】