

3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 きん 金	ごはん みそしる ひじきいりあつやきたまご ちゅうかふうおひたし のりのつくだに オレンジ ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう クラムチャウダー タンドリーチキン ブロッコリーぞえ みかん 【小626kcal：中・高766kcal】	ぎゅうにゅう あさり とりにく ベーコン ヨーグルト スキムミルク	コッペパン はちみつ マーガリン	とうもろこし にんじん グリーンピース たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー みかん	 帰省日		♪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。
4 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 わかめスープ ごぼうサラダ ポークソテー・メキシカン ポイルキャベツ のりのつくだに ひなまつりゼリー 【小631kcal：中・高752kcal】	ぎゅうにゅう わかめ なた ぶたにく のりつくだに	こめ おおむぎ きょうかまい ごま パター さとう マヨネーズ	にんじん ねぎ たまねぎ とうもろこし ピーマン トマト ごぼう レタス きゅうり キャベツ かいわれだいこん	(舎) 退舎生送別会★ なのはなちらしずし すましじる アジイそかフライ ポイルキャベツ レモン・チェリーぞえ	ケーキ おちゃ	退舎生の送別会のため、 いつもよりちょっぴり豪華な 夕食&おやつです。
5 か 火	ごはん みそしる いりたまご おひたし ふりかけ マンゴー ヤクルト	いろいろごはん ぎゅうにゅう みそしる さばのしおゆき キーマふうにくじゃが ポイルキャベツ オレンジ 【小667kcal：中・高772kcal】	ぎゅうにゅう わかめ とうふ さば ぶたにく みそ	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも ごま しらたき やきふ さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ オレンジ	ごはん ビーフシチュー★ ごぼうサラダ りんご	じゃがりこピッツ チョコイスクッキー	人気のビーフシチュー&ご飯 の組み合わせ。今年も男子か らのリクエストです。
6 すい 水	ごはん みそしる はくさいのごもくに ポイルささかまほこ あじつけのり グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ぶたにくのしょうがいため★ マカロニサラダ りんご 【小655kcal：中・高795kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム	こめ おおむぎ きょうかまい さといも こんにやく マカロニ さとう こめあぶら マヨネーズ	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン しょうが きゅうり とうもろこし りんご	ごはん みそしる とうふチャンプルー かにサラダ つぼづけ バナナ	かたあげポテト しみチョコ	生姜がたっぷり入ったタレで 仕上げています。 食欲アップ間違いなし！
7 もく 木	ごはん みそしる やきざかな きりほしに★ 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 はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ ふりかけ バナナ 【小617kcal：中・高752kcal】	ぎゅうにゅう とうふ たまご はんぺん とりにく みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく ふりかけ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	なめこ ねぎ にんじん ごぼう たけのこ きぬさや キャベツ バナナ	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 つぼづけ みかん	サッポロポテト バームロール	食物せんい(便秘予防) やか りウム(むくみ解消)、鉄分 ・カルシウム(丈夫な骨)等 に効果が期待できます。
8 きん 金	ごはん みそしる いりどり おかかあえ つぼづけ ようなし ヤクルト	3Aリクエストメニュー★ だいすき めん&めん 【小633kcal：中・高773kcal】	ぎゅうにゅう きんしたまご ハム	うどん はるさめ こめあぶら ドレッシング	きゅうり	帰省日		高等部3年A組の卒業 記念 リクエストメニューです。 ※内容は裏面をごらんください
11 げつ 月	とうじつ きしゅ 当日帰舎	シーフードピラフ ぎゅうにゅう ジュリアンスープ トマトぞえ さけのオーロラソースやき ポテトサラダ マーコット 【小633kcal：中・高747kcal】	ぎゅうにゅう いか えび あさり さけ	こめ おおむぎ きょうかまい マッシュポテト こめあぶら マヨネーズ	たまねぎ とうもろこし にんじん さやいんげん エリンギ キャベツ パセリ きゅうり トマト マーコット	きびごはん★ かきたまじる にくみそおでん シルバーサラダ バナナ	たけのこのさと おととと	ミネラルや食物せんいを多く 含むきび。血液中の善玉コレ ステロールを高める効果があ るといわれています。
12 か 火	ごはん みそしる あつやきたまご ごもくきんぴら ブロッコリーぞえ オレンジ ヤクルト	3Bリクエストメニュー★ 白米によく合うおかず！ 【小624kcal：中・高746kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ひじき とりにく みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく じゃがいも かたくりに こむぎこ こめあぶら さとう マヨネーズ	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが パセリ	ごはん のっぺいじる さばのちょうせんやき かみかみうみのさちあえ ブロッコリーぞえ みかん	こつぶっこ おちゃ	高等部3年B組の卒業 記念 リクエストメニューです。 ※内容は裏面をごらんください
13 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 あじつけのり りんご ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたキムチどうふ ナムルふうにびたし バナナ 【小624kcal：中・高755kcal】	ぎゅうにゅう ふのり ぶたにく とうふ 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 ごまあぶら	ねぎ はくさい えのきたけ いら にんじん ほうれんそう もやし しょうが バナナ	アマランサスごはん みそしる よしのに カラフルハムサラダ オレンジ ヨーグルト	ベビースター パイのみ	納豆に含まれるナットウキ ナーゼは、血管の老化を防ぎ ます。熱に弱いので、炊きた てアツアツご飯は苦手です。
14 もく 木	ごはん みそしる さんまのかんろに なめたけあえ ふりかけ シーティー ヤクルト	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう すましじる うのはなひじきコロッケ ブロッコリーぞえ トマトぞえ オレンジ 【小610kcal：中・高712kcal】	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	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 ねぎ ブロッコリー トマト オレンジ	チキンライス イタリアンスープ★ えびカツ ブロッコリーぞえ みかん	プチブッセ まがりせんべい	ポイントは卵に加えるパン粉 と粉チーズ。ふんわり仕上 り、コクと旨味が増します。
15 きん 金	ごはん みそしる にくだんごとやさいのにも 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・たまご) ぎゅうにゅう フイヤベース ほたてのクリームサラダ バナナ 【小616kcal：中・高714kcal】	ぎゅうにゅう たまご あさり えび ほたて ホイップクリーム	しょうパン マヨネーズ	パセリ たまねぎ にんじん トマト ほうれんそう だいこん バナナ いちごジャム	帰省日	学校給食は15日(金)までです。 1年間、ありがとうございました。 ※18日(月)は寄宿舎食です。	
18 げつ 月	とうじつ きしゅ 当日帰舎	【舎食】 ポークハヤシライス ぎゅうにゅう ひじきのサラダ フルーツヨーグルト 【中・高795kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ヨーグルト	こめ おおむぎ きょうかまい さとう	たまねぎ とうもろこし エリンギ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり にんじん パイナップル みかん バナナ	ちくぜんごはん みそしる さけのみそマヨネーズやき ポイルキャベツ プリン	アルフォート ばりんこ	今日は卒業式。 たくさんの思い出をむねに、 新しい生活を楽しんでくだ さい！
19 か 火	ごはん みそしる わかたけしのだに おひたし ポイルささかまほこ りんご ヤクルト	19日(火) 昼食はありません		しゅうりょうしき・り 離任式・はる 春休み				

※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～



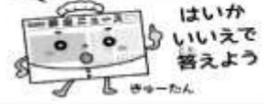
食育だより



少しずつ気温も暖かくなりはじめ、今年度ももうすぐ終わりです。この1年間、食生活を通して学んだいろいろなことを大切にしましょう。

1年間の食生活をふり返ってみよう！

スタート！



①朝食を毎日食べることができた



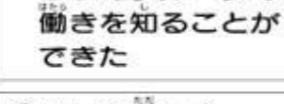
②食事の前に石けんで手洗いができた



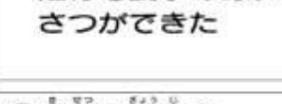
③食事をよくかんで食べることができた



④食品の3つや6つのグループの働きを知ることができた



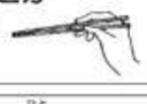
⑤感謝の気持ちを込めて食事のあいさつができた



⑥苦手な食べ物を食べることができた



⑦はしを正しく持つことができた



⑧季節や行事の料理を知ることができた



⑨間食は時間や量を決めて食べることができた



⑩まわりの人と楽しく食事をすることができた



ゴール！
いくつできるようになったかな？



食生活をふり返ってみてどうでしたか？ できることを増やしていきましょう。

保護者のみなさまへ

子どもたちは、この1年間、いろいろなことを学び、たくさんの方ができるようになったと思います。ご家庭でふり返りながら話してみてください。



《1年間の取り組み》 Noしょうゆ・ソースDay

毎月19日の食育の日を実施しました。全校で塩分を意識しながら食事している様子が見られました。素材の味を知る機会になったと思います。

ソース消費量比較(中濃ソース300ml)

H29年度4月～2月 約110本

今年度4月～2月 約80本

※ただし寄宿舎を含む

だしの活用やしょうゆ等のかけ過ぎ注意など、少しの意識で毎日の塩分摂取量を控えることができます。健康のためにも薄味になれば、「かる塩生活」を送りましょう。

卒業おめでとう！

高3A リクエスト献立

実施日： 3月8日(金)

かき揚げうどん
バンサンスー
デザート

高3Bc リクエスト献立

実施日： 3月12日(火)

むぎご飯 みちのく汁
鶏のから揚げ
ひじきとじゃがいもの和え物
デザート

食のことわざ



花より団子
風流なことより利益につながる方がよいという意味。英語では「Bread is better than the songs of birds. (鳥のさえずりよりパン)」ということわざがあります。食いしんぼうは世界共通です。

こんな食事になっていない？ 避けたい7つの「こ」食

食事の役割は、空腹を満たすことだけではありません。こんな「こ」食になっていませんか？

孤食 一人だけで食べる	個食 みんなで食事をしても、違うものを食べる	子食 子どもだけで食べる
固食 同じものばかり食べる	濃食 濃い味つけのものばかり食べる	粉食 パンやめん類など、粉からつくられたものばかり食べる
小食 ダイエットのために、必要以上に食事を減らす		

寒波に負けるな！
熱々しょうゆラーメン

食器の配置も含めて「食育」です！
※生徒が配置しました

【2/8 めんの日給食】
～いかナゲット・お浸しと共に～



【2/18 高1リクエスト給食】
さばの味噌煮・ポテトサラダ・豚汁
～沿岸っ子は魚好き～



【2/22 パンの日給食】
～拓陽オリジナルフィッシュサンド
& トマト風味のミネストローネ～



これもオススメ！
サラダと一緒にサンドはいかが？