

4月 こんだてひょう

久慈拓陽支援学校

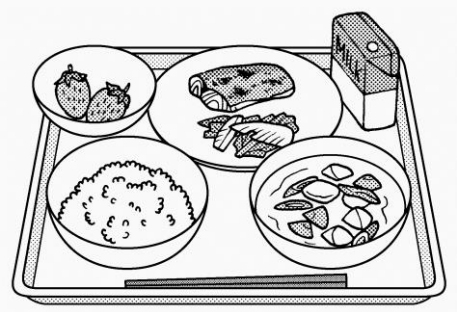
	朝食（あさ）	昼食（ひる）	血や肉になる あか	熱や力になる き	体の調子を整える みどり	夕食（よる）	おやつ	コメント
9 げつ	9日(月)始業式 10日(火)入学式 ※給食なし ・舎食あり	【舎食】 むぎごはん ギョウにゅう みそしる ハムとキャベツのごまネーズあえ よしのに ふりかけ あまなつ 【中・高739kcal】	ギョウにゅう あぶらあげ とりにく ハム ちくわ わかめ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく ごま さといも さとう かたくりこ こめあぶら マヨネーズ	にんじん きぬさや ピーマン あかピーマン ねぎ たけのこ キャベツ あまなつみかん	アマランサスごはん 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 バナナ	ハーベスト  チーズアーモンド	♪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。
10 か 火	ごはん みそしる さばのしおやき ちくぜんに ふりかけ マーコット ヤクルト	【舎食】 ボークカレーライス ギョウにゅう かいそうサラダ ふくじんづけ フルーツあんじん 【中・高808kcal】	ギョウにゅう ぶたにく いか かいそうサラダ スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも バター こめあぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり ふくじんづけ パインアップル みかん もも さくらんぼ	ごはん のっぺいじる わふうハンバーグ ゴボーサラダ ブロッコリーそえ オレンジ	ミニボテロング  ルマンド	給食が始まります 『安全で楽しくおいしい給食』 の提供が出来るよう、 栄養 教諭1名・調理員 4名が 1年間、よろしくお願ひしま す。
11 すい 水	ごはん みそしる なつとう さつまあげとやさいのソテー こやきのり キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう ジュリアンスープ ようふうたまごやき ひじきとジャガイモのあえもの ブロッコリーそえ オレンジ 【小621kcal：中・高739kcal】	ギョウにゅう たまご ひじき ベーコン チーズ スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも さとう こめあぶら マヨネーズ	にんじん パセリ ブロッコリー たまねぎ キャベツ グリンピース オレンジ	ごはん みそしる たらあまみそやき ちくわのいそべあげ わかめとツナのあえもの パインアップル	サッポロポテト バーベQあじ  チョコリエール	
12 もく 木	ごはん みそしる ここくがんもどきのふくめに からしあえ ふりかけ あまなつ ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう みそしる さけのてりやき ごもくきんぴら マカロニサラダ ふりかけ マンゴー 【小645kcal：中・高765kcal】	ギョウにゅう あぶらあげ さけ ハム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま こんにやく マカロニ ふりかけ さとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	にんじん ピーマン はくさい しょうが ごぼう たけのこ きゅうり とうもろこし マンゴー	ちらしずし すましじる とりのからあげ おひたし レモン・チェリーそえ	(舎)歓迎会  ケーキ  おちゃ	
13 きん 金	ごはん みそしる あつやきたまご ハムとキャベツのソテー のりのつくだに ようなし ヤクルト	コッペパン ギョウにゅう やさいスープ タンドリーチキン スパゲティーサラダ トマトそえ バナナ 【小636kcal：中・高778kcal】	ギョウにゅう とりにく ハム ヨーグルト	コッペパン じゃがいも スパゲッティ マヨネーズ	にんじん ほうれんそう トマト たまねぎ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし バナナ りんごジャム	き せい び 帰 省 日		小学部7年生は 16日(月)から てないます！
16 げつ 月	とう じつ き しゃ 当日 帰 舎	チキンライス ギョウにゅう わかめスープ かぼちゃチーズフライ しらすあえ バナナ 【小634kcal：中・高780kcal】	ギョウにゅう とりにく とうふ なると わかめ しらすばし	こめ おおむぎ きょうかまい ごま こめあぶら	にんじん さやいんげん はねぎ ほうれんそう たまねぎ とうもろこし エリンギ もやし バナナ	いろいろごはん みそしる にくみそおでん ツナサラダ ヨーグルト	カントリーマアム  ミニえびせん	本日より小学部1年生が 給食を食べます！ 食堂にはたくさんのお兄さん、 お姉さんがいます。すしずつ、 なれていきましょうね。
17 か 火	ロールパン あさりのスープ プレーンオムレツ やさしいため りんご ギョウにゅう	あわごはん ギョウにゅう みそしる はっほうさい しせんはるまき ブロッコリーそえ マーコット 【小638kcal：中・高738kcal】	ギョウにゅう あぶらげ とりにく むきえび いか うずらたまご わかめ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい あわ かたくりこ こめあぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー ねぎ はくさい しょうが たけのこ きくらげ マーコット	ごはん だいすつやさいのクリームに ボークチャップ ポイルキャベツ オレンジ	かぶきあげ  フルーツグミ	
18 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 のりのつくだに パインアップル ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう あさりのスープ ハムとれんこんのサラダ ボークソテー・メキシカン ブロッコリーそえ オレンジ 【小625kcal：中・高747kcal】	ギョウにゅう ぶたにく ハム あさり チーズ	こめ おおむぎ きょうかまい バター さとう マヨネーズ	しそは ピーマン トマト たまねぎ きぬさや ブロッコリー とうもろこし れんこん レタス オレンジ	ごはん いそスープ マーボーどうふ あげギョーザ おひたし バナナ	ボテコ  プチブッセ	毎月19日は『食育の日』 食育の日には、Noしょうゆday (しょうゆやソースをできるだ け使わない)を実施します！ 岩手県の塩分の摂取量は全国一。 日頃から気をつけましょう。
19 もく 木	ごはん みそしる にくだんごとやさいのにもの いそあえ つぼづけ マンゴー ヤクルト	【食育の日】ノーしょうゆデー★ さけわかめごはん ギョウにゅう みそしる きせいどうふ さつまいものてんぷら オレンジ 【小634kcal：中・高770kcal】	ギョウにゅう とうふ むきえび たまご みそ あじつきわかめ	こめ おおむぎ きょうかまい さつまいも ごま さとう かたくりこ こむぎこ こめあぶら コーンスターチ	にんじん だいこん たけのこ しいたけ グリーンピース キャベツ オレンジ	きびごはん けんちんじる さばのしょうせんやき うのはなコロッケ おかかあえ チェリーそえ	ぶどうゼリー  おととと	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。 本校では月毎にテーマを設 け、《食育の日メニュー》と して実施します。
20 きん 金	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 マーコット ヤクルト	わかめうどん ギョウにゅう いりどり ポテトサラダ グレープフルーツ 【小619kcal：中・高749kcal】	ギョウにゅう かまぼこ ちくわ とりにく	うどん こんにやく マッシュポテト さとう こめあぶら マヨネーズ	ほうれんそう にんじん いんげん たけのこ しいたけ 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		～うらに続きます～

※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：越戸までお寄せください。

～うらに続きます～

きゅうしょく

給食がはじまります！



給食がはじまります。給食は 成長期である子ども  
たちのために、栄養バランスのとれた豊かな食事を  
提供しています。 また、調理面でも安全、安心を  
第一に考えて行っています。

学校給食は、生きた教材として、さまざまな教科  
と連携したり、望ましい食習慣を身につけたりする  
役割を担っています。ぜひ、ご家庭でも給食につい  
て話してみてください。

給食費の単価が改正され、  
下記の通りになっております

朝 食	247円
昼 食	326円
夕 食	389円
間食(おやつ)	109円
合 計	1,071円



	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
23 げつ	当日帰舎	むぎごはん　ぎゅうにゅう みそしる　いそじゃが ほたてのクリームサラダ バナナ 【小630kcal：中・高755kcal】	ぎゅうにゅう ちくわ　ぎゅうにく ほたて　みそ なまクリーム	こめ　おおむぎ きょうかまい じゃがいも こんにやく　さとう こめあぶら マヨネーズ	にんじん　いんげん ほうれんそう　はくさい たまねぎ　しょうが だいこん　バナナ	ポークハヤシライス マメツナサラダ フルーツヨーグルト	ハッピーターン キットカット	ほうれん草と大根、ホタテ 貝柱の入ったサラダです。 マヨネーズに生クリームを 加えています。
24 か 火	ごはん　みそしる なつとう ベーコンとやさいのカレーふうみソテー あじつけのり キウイフルーツ ヤクルト	たけのこごはん　ぎゅうにゅう みそしる　ほねなしアジフライ ごまあえ　ポイルキャベツ レモン・チェリーぞえ 【小624kcal：中・高740kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ ほねなしアジフライ みそ	こめ　きょうかまい ごま　さとう こめあぶら	にんじん　ほうれんそう たけのこ　えだまめ しいたけ　だいこん もやし　キャベツ レモン　さくらんぼ	ごはん みそしる ぶたキムチどうふ バンサンスー あまなつ	パイのみ ぱりんこ	ここ数年間、人気No.1の バンサンスー。 錦糸卵が入った、ごま風味の せん切り春雨サラダです。
25 すい 水	ごはん　みそしる わかたけしのだに ナムルふうにびたし のりのつくだに りんご ヤクルト	むぎごはん　ぎゅうにゅう みそしる　ぶたにくのいために だいこんときゅうりのサラダ グレープフルーツ 【小610kcal：中・高736kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく　ハム みそ	こめ　おおむぎ きょうかまい ごま　さとう こめあぶら ドレッシング	にんじん　チンゲンサイ かいわれだいこん はくさい　たまねぎ たけのこ　しょうが だいこん　きゅうり グレープフルーツ	ごはん たまごいりやさいスープ サーモンマリネふう かぼちゃのふくめに うるいのわふうあえ★ マーコット	ポテコ チョココ	春の山菜です。 久慈地域のものを使用して います。
26 も 木	ごはん　みそしる ひじきいりとりつくね★ おひたし ポイルささかまぼこ オレンジ ヤクルト	むぎごはん　ぎゅうにゅう みちのくじる　さけのあまみそやき シルバーサラダ　ポイルキャベツ のりのつくだに　バナナ 【小629kcal：中・高745kcal】	ぎゅうにゅう とうふ　さけ ハム　みそ のりつくだに	こめ　おおむぎ きょうかまい こんにやく はるさめ しらたき　さとう マヨネーズ	にんじん　はくさい ねぎ　ぶなしめじ きゅうり　とうもろこし キャベツ　みかん バナナ	やきぶたチャーハン わかめスープ ツナいりあつやきたまご アーモンドあえ チェリーぞえ	ホームパイ うまいぼう	ひじきが入った甘辛だれの つくねは、朝からご飯がす すみます！
27 きん 金	ごはん　みそしる いりどうふ なめたけあえ ふりかけ いよかん ヤクルト	コッペパン　ぎゅうにゅう パイザンヌスープ★　トマトぞえ たらフライ・タルタルソース ほうれんそうとコーンのソテー　バナナ 【小663kcal：中・高775kcal】	ぎゅうにゅう まだら　たまご	コッペパン じゃがいも　バター こむぎこ　パンこ こめあぶら マヨネーズ チョコレートクリーム	にんじん　パセリ こまつな　ほうれんそう トマト　たまねぎ キャベツ　とうもろこし バナナ	き　せ　い　び 帰　省　日		パイザンヌとは、フランス 料理の切り方のこと。 正方形の薄切り野菜のスー プです。



入学・進級おめでとうございます。いよいよ新しい生活のスタートです。  
学校給食は、子どもたちの健やかな成長のため、適切なエネルギー量や栄養バランスを考え、安全で安心な食事を提供していきます。

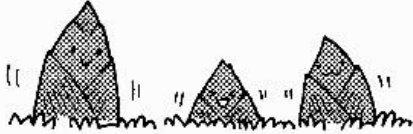


春の食べ物クイズ



春に美味しいたけのこは、どこの部分を食べているのでしょうか？

- ①根
- ②くき
- ③葉

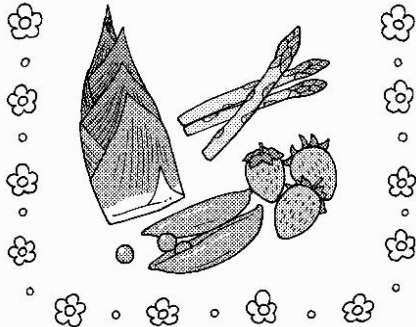


こた 答 え

②くき

たけのこは、全体に太くて短いものが多いといわれているそうです。春の味覚を楽しみましょう。

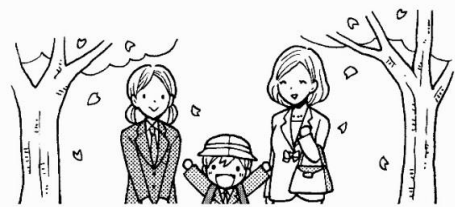
春を味わおう！



保護者のみなさまへ

4月は、子どもたちも新しい環境の中、期待や不安を抱きながら毎日の生活を送っています。新しい教室や寄宿舎での生活であったり、初めて経験することが多かったりと、さまざまな面でストレスを感じているかもしれません。

親子でのコミュニケーションを心がけ、白々の様子を見守ってあげてください。



入学式や進級などで、4月は生活環境も変化します。そのため、体には疲れがたまりがちです。疲れをとるためにも、睡眠が大切です。「早寝早起き」を心がけ、十分な睡眠時間を確保します。しっかり休養をとって、新生活を充実させましょう。