

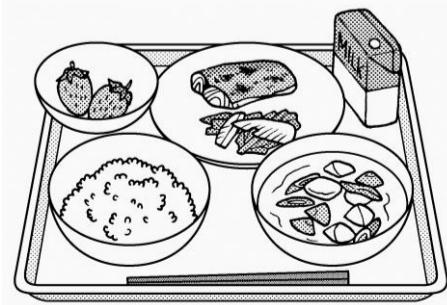
4月こんだてひょう

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 月 げつ	9日(月)始業式 10日(火)入学式 ※給食なし ・舍食あり	【舍食】 むぎごはん ぎゅうにゅう 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】	ぎゅうにゅう 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 ボイルキャベツ 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、まいにちの こんだて名★に対する コメントを記しています。
10 火 か	ごはん みそしる さばのしょやき ちくせんに ふりかけ マーコット ヤクルト	【舍食】 ポークカレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ ふくじんづけ フルーツあんにん 【中・高808kcal】	ぎゅうにゅう 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 じやがいも バター こめあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく じやがいも パイナップル みかん もも さくらんぼ	ごはん のっべいじる わふうハンバーグ ゴボーサラダ プロッコリーそえ オレンジ	ミニボテロング ルマンド	きゅうしょく はじ 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 いちがん 1年間、よろしくお願ひします。
11 水 すい	ごはん みそしる なっとう 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 ぎゅうにゅう 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 プロッコリーそえ オレンジ 【小621kcal】: 中・高739kcal】	ぎゅうにゅう 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 じやがいも さとう こめあぶら マヨネーズ	にんじん バセリ プロッコリー 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 たらのあまみそやき ちくわのいそべあげ わかめとツナのあえもの パイナップル	サッポロポテト バーベQあじ チョコリエール	小学部1年生は 16日(月)から になります!
12 木 もく	ごはん みそしる ごくか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 ぎゅうにゅう 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】	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 ごま 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 じょうが こんにやく マカロニ きゅうり とうもろこし マンゴー	ちらしすし すまじる とりのからあげ おひたし レモン・チェリーそえ	(舍)歓迎会 ケーキ おちゃ	ほんじつ 本日より小学校1年生が 給食を食べます! しょくどう 食堂にはたくさんのお兄さん、 お姉さんがいます。少しずつ、 なれていきましょうね。
13 金 きん	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 ぎゅうにゅう 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】	コッペパン とりにく ハム ヨーグルト	コッペパン じやがいも 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 じょうが きゅうり とうもろこし バナナ りんごジャム	帰省日		まいづる 毎月19日は『食育の日』 食育の日には、Noしようday (しようゆやソースをできるだけ使わない)を実施します! いわてけん えんぶん せつしゅわう せんじゅいち 岩手県の塩分の収量は全国一。 ひごろ まきをつめましょう。
16 月 げつ	とうじつ きしゃ 当日帰舎	チキンライス ぎゅうにゅう 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】	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なると わかめ しらすぼし	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	いろどりごはん 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	ほんじつ 本日より小学校1年生が 給食を食べます! しょくどう 食堂にはたくさんのお兄さん、 お姉さんがいます。少しずつ、 なれていきましょうね。
17 火 か	ロールパン あさりのスープ プレーンオムレツ やさいいため りんご ぎゅうにゅう	あわごはん ぎゅうにゅう みそしる はっぽうさい 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】	ぎゅうにゅう 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 ごま こめあぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ プロッコリー ねぎ あわ かたくり こめあぶら ごまあぶら	ごはん だいすとやさいのクリームに ポークチャップ ボイルキャベツ オレンジ	かぶきあげ フルーツグミ	まいづる 毎月19日は『食育の日』 食育の日には、Noしようday (しようゆやソースをできるだけ使わない)を実施します! いわてけん えんぶん せつしゅわう せんじゅいち 岩手県の塩分の収量は全国一。 ひごろ まきをつめましょう。
18 水 すい	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 パイナップル ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう あさりのスープ ハムとれんこんのサラダ ポークソテー・メキシカン プロッコリーそえ オレンジ 【小625kcal】: 中・高747kcal】	ぎゅうにゅう 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	ポテコ ブチブッセ	まいづる 毎月19日は『食育の日』 食育の日には、Noしようday (しようゆやソースをできるだけ使わない)を実施します! いわてけん えんぶん せつしゅわう せんじゅいち 岩手県の塩分の収量は全国一。 ひごろ まきをつめましょう。
19 木 もく	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 ^{おこな} ぎゅうにゅう	【食育の日】ノーリョウデー★ さけわかめごはん ぎゅうにゅう みそしる ぎせいどうふ さつまいものてんぶら オレンジ 【小634kcal】: 中・高770kcal】	ぎゅうにゅう 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 こめあぶら コーンスター	にんじん だいこん たけのこ しいたけ グリンピース キャベツ オレンジ	きびごはん けんちんじる さばのちょうせんやき うのはなコロッケ おかかあえ チエリーそえ	ぶどうゼリー おっとと	まいづる 毎月19日は、その数字のご 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 金 きん	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 ぎゅうにゅう いりどり ポテトサラダ グレープフルーツ 【小619kcal】: 中・高749kcal】	ぎゅうにゅう かまぼこ ちくわ とりにく	うどん こんにゃく 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	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。

きゅうしょく
給食がはじまります!



きゅうしょく
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、さまざまなお教科と連携したり、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 月 げつ	当日帰省 とうじつきゅうしゅ	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる いそじやが 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 こめあぶら マヨネーズ	こめ おおむぎ きょうかまい じやがいも こんにゃくさとう こめあぶら	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 火 か	ごはん みそしる なっとう ペ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 【小624kcal: 中・高740kcal】	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 ^{なま} 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 水 すい	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 【小610kcal: 中・高736kcal】	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたにくのいたために 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 マーコット	はる さんさい 春の山菜です。 久慈地域のものを使用して います。
26 木 もく	ごはん みそしる ひじきいりとりつくね★ おひたし ボイルささかまぼこ オレンジ ヤクルト 【小629kcal: 中・高745kcal】	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 こんにゃく 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 金 きん	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 【小663kcal: 中・高775kcal】	コッペパン ぎゅうにゅう ペイザンヌスープ★ 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 こむぎこ パンこ こめあぶら チョコレートクリーム	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	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	帰省日	ペイザンヌとは、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 ブです。	



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。

朝ごはんを



はる
春
の食べ物クイズ



はる
春においしいたけのこは、どこの部分を
食べているのでしょうか？

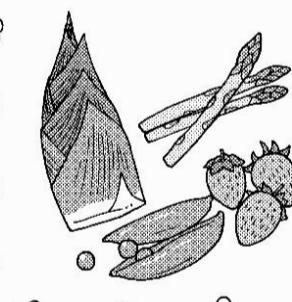
- ①根
②くき
③葉



こた
答え

たけのこは、全体に太くて
短いものがおいしいといわれ
ているそうです。はる 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掛け、日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、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。

