

5月 கொண்டே தியோ

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 か 火	当日帰舎 とうじつきしよ	むぎごはん ぎゅうにゅう わかたけすましじる さばのみそに うどのさっぱりあえ だいがくいも ふりかけ あまなつ 【小656kcal：中・高780kcal】	ぎゅうにゅう さばのみそに かまぼこ わかめ	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ ごま さつまいも アーモンド さとう こめあぶら	はねぎ にんじん たけのこ うど きゅうり あまなつみかん	ごはん かふうスープ あつあげマーボー しらすあえ かしわもっちりプリン★	(舎)端午の節句 ふたごかしわもち★ おととつと	♪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 すい 水	ごはん みそじる ひじきいりあつやきたまご ちゅうかふうおひたし きゅうりづけ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそじる まつかぜやき ビーフインディアン ポイルキャベツ のりのつくだに こどものデザート★ 【小631kcal：中・高754kcal】	ぎゅうにゅう とりく たまご ハム のりつくだに スキムミルク みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ビーフ ごま パンこ こめあぶら	にんじん はくさい たまねぎ キャベツ	き 帰 省 日		5月5日は端午の節句です。 1(火)の夕・おやつと2(水)昼 のデザートで、こどもの日の 雰囲気味わってください。
7 げつ 月	当日帰舎 とうじつきしよ	ポークハヤシライス ぎゅうにゅう ささみいりひじきのサラダ★ フルーツヨーグルト 【小664kcal：中・高781kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく ひじき ヨーグルト	こめ おおむぎ きょうかまい はつがげんまい さとう	にんじん たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし パナップル みかん バナナ	ひえごはん みそじる やきざかな ごもくきんぴら マカロニサラダ バナナ	クリーム coron まがりせんべい	ひじきのサラダに鶏ささみの フレークを加えました。 あっさりとして、食がすすみ ます。
8 か 火	ごはん みそじる おにしめ かわいりそあえ あじつけのり オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそじる かふうたまごやき むしえびシューマイ ブロッコリーぞえ パナップル 【小633kcal：中・高758kcal】	ぎゅうにゅう たまご わかめ ぶたにく スキムミルク 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	にんじん ブロッコリー たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ パナップル	ごはん きのこスープ★ ポークソテー・メキシカン だいすとツナのサラダ ようなし	プチチョコパイ ほしたべよ	3種類のキノコ入りスープ。 味の決め手は、仕上げに入れ るごま油です！
9 すい 水	ごはん みそじる いわしのきしゅうに かわりきりほしに つぼづけ★ オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそじる すぶた だいこんサラダ パナナ 【小656kcal：中・高790kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ハム ぶたにく みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま さとう かたくりに こめあぶら ドレッシング	にんじん ピーマン かわいれたいこん なめこ ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ だいこん パナップル バナナ	あわごはん みそじる はっほうさい ポテトサラダ オレンジ	ぼたぼたやき いちごポッキー	パリパリとした食感のつけ物 です。小口切にしたきゅうり と和え、いりごまをふるだけ で彩りもよい一品に！
10 もく 木	ごはん みそじる あつやきたまご 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 みそじる さけのタンドリーふう★ シルバーサラダ ブロッコリー・トマトぞえ パナナ 【小600kcal：中・高732kcal】	ぎゅうにゅう さけ ハム ふのり みそ ヨーグルト	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ はるさめ しらたき マヨネーズ	ブロッコリー 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 みかん バナナ	ごはん みそじる ぶたにくのために ひじきとジャガイモのあえもの つぼづけ りんごゼリー	あげいちばん ビスコ	ヨーグルトやニンニクなどの 調味料につけ込んだカレー味 の焼き鮭です。
11 きん 金	ごはん みそじる なっとう ウィンナーいりやさしいため やきのり グレープフルーツ ヤクルト	サンドウィッチ ぎゅうにゅう ミネストローネ★ ゴボーサラダ マーコット 【小606kcal：中・高757kcal】	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ひよこまめ	しょくパン マカロニ マヨネーズ	パセリ トマト かわいれたいこん にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう レタス きゅうり マーコット いちごジャム	き 帰 省 日		トマト風味の真だくさんスー プです。かわいい形のひよこ 豆も入っています。 さが探してみてください！
14 げつ 月	当日帰舎 とうじつきしよ	むぎごはん ぎゅうにゅう みそじる あげどりのあまからソース ふきのもの ポイルキャベツ フルーツミックスゼリー 【小623kcal：中・高742kcal】	ぎゅうにゅう とりく ちくわ なまあげ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい フルーツゼリー ごま かたくりに こむぎこ こめあぶら	にんじん はくさい にんにく キャベツ しょうが ふき たけのこ	ごはん ようふうすいとん ようふうたまごやき たこナゲット ポイルキャベツ オレンジ	サッポロポテト ルマンド	今月の食育の日 こんげつ しょくいく ひ 今月の食育の日は18日(金) です。
15 か 火	ごはん みそじる わかたけしのだに さんしょくあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	ドライカレー ぎゅうにゅう ジュリアンスープ たらものムニエル フレンチサラダ ブロッコリーぞえ ようなし 【小620kcal：中・高743kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく たら	こめ おおむぎ きょうかまい ごま こむぎこ バター ドレッシング こめあぶら	にんじん さやいんげん ブロッコリー たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん ようなし	ごはん パイザンヌスープ チキンマリネ ごまネーズあえ アメリカンチェリー	サラダせんべい プチブッセ	できるだけ、かけしょうゆ・ ソースを減らしてみましょ う。かける前に、まずひとく ち味見してみましょ！
16 すい 水	ごはん みそじる ごこくがんとどきのふくめに からしあえ のりのつくだに オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ツナいりあつやきたまご ハムとれんこんのサラダ ブロッコリーぞえ りんごゼリー 【小643kcal：中・高765kcal】	ぎゅうにゅう なると たまご ツナ ハム わかめ チーズ スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい ごま さとう こめあぶら マヨネーズ	にんじん きぬさや ブロッコリー ねぎ たまねぎ しいたけ グリンピース れんこん レタス	ごはん すましじる さけのみそマヨネーズやき スパゲティーサラダ いそべあえ トマトぞえ	ムーンライト うまいぼう	意外かもしれませんが、実は パンにはたくさんの食塩が使 われています。健康のためにも 取り組みましょ！
17 もく 木	ごはん みそじる なすのごもくに いそあえ ふりかけ マンゴー ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそじる ぶたキムチどうふ パンサンスー パナナ 【小639kcal：中・高774kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム きんしたまご とうふ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい はるさめ ごま ごまあぶら ドレッシング	にんじん いら だいこん はくさい えのきたけ きゅうり バナナ	わかめごはん みそじる はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ グレープフルーツ	なんぶせんべい プリン	《食塩の摂取基準》 男性 8.0g/日 女性 7.0g/日
18 きん 金	ごはん みそじる さばのしおやき なめたけあえ あじつけのり アメリカンチェリー ヤクルト	【食育の日】Noしょうゆデー★ コッパン ぎゅうにゅう フイヤベース ポテトコロッケ ポイルキャベツ オレンジ 【小625kcal：中・高777kcal】	ぎゅうにゅう あさり いか むきえび たまご ぎゅうにく ぶたにく スキムミルク	コッパン マッシュポテト こむぎこ パンこ バター こめあぶら	にんじん トマト たまねぎ キャベツ オレンジ いちごジャム	き 帰 省 日		※中学生以上の食塩が しょうがくせい 小学生はさらに少ない量に なります。

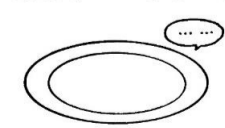
※都合により、献立及び食材が変更になる場合があります。

※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～

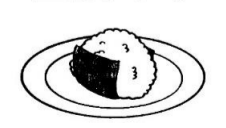
朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない



30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

主食のみ



みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

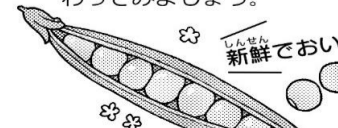
主食と主菜



野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

今が旬 グリンピース

グリンピースはえんどうの若い実です。ビタミンB群や炭水化物、たんぱく質が豊富に含まれています。缶詰や冷凍食品などで1年中出回っていますが、旬は今の時期です。新鮮なものは香りも甘みも格別です。ゆで立てのグリンピースをぜひ味わってみましょ。



新鮮でおいしい



	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			
21 が 月	当日帰舎 とうじつきしゃ	むぎごはん ぎゅうにゅう かわりのっぺいじる とりのくわやき かぼちゃのふくめに うどわかめのあえもの のりのつくだに フルーツグミ 【小623kcal：中・高757kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ えびボール とりにく わかめ のりつくだに みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく ごま かたくりに ザラメ	にんじん かぼちゃ だいこん しょうが うど きゅうり	いろどりごはん★ みそしる よしのに ごぼうサラダ バナナ	とんがりコーン ミニゼリー	のぎわな、あお 野沢菜、青じそ、しば漬け、 赤かぶ入りの混ぜご飯です。 その名の通り、彩りのよい ご飯です。
22 か 火	しよくパン★ たまごスープ ベーコンとやさいのカレーふうみソテー キウイフルーツ ぎゅうにゅう	きびごはん ぎゅうにゅう みそしる マーボーどうふ ポテトサラダ おひたし バナナ 【小612kcal：中・高734kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい きび やきふ マッシュポテト こめあぶら マヨネーズ	にら にんじん さやいんげん ねぎ ほうれんそう たけのこ しょうが にんにく きゅうり もやし とうもろこし バナナ	ごはん のっぺいじる さばのたつたあげ ナムルふうひたし ポイルキャベツ オレンジ	たべっこうどうぶつ おちゃ	ちやうやく 朝食にパンが食べたいとの声 にこたえ、今年も月1回程度、 実施します。
23 す 水	ごはん みそしる にくだんごやさいのもの おほかあえ つぼつけ アメリカンチェリー ヤクルト	アマランサスごはん ぎゅうにゅう みそしる ちゅうかふうおひたし タラとチゲンサイのオイスターソースいため まんてんだいず マンゴー 【小613kcal：中・高737kcal】	ぎゅうにゅう とうふ たら ハム みそ まんてんだいず	こめ おおむぎ きょうかまい アマランサス はるさめ さとう かたくりに ごまあぶら こめあぶら	チゲンサイ ねぎ にんじん ほうれんそう なめこ しいたけ ぶなしめじ たけのこ はくさい マンゴー	ごはん みそしる ぎせいどうふ ちくわのいそべあげ★ ポイルキャベツ バナナ	チーズおかき ルーペラ	とてもシンプルな料理ですが おかわりもすぐになくなって しまうほどの、かくれた人気 メニューです。
24 も 木	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 ぎゅうにゅう みそしる ぶたにくのしょうがいため コールスロー ふりかけ オレンジ 【小610kcal：中・高723kcal】	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 ふりかけ さとう こめあぶら ドレッシング	にんじん ピーマン だいこん たまねぎ しょうが レタス キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	だいすいりじゃごごはん みそしる とりのからあげ ごまあえ くしれモン・チェリーぞえ	コアラのマーチ ぱりんこ	よるねむ 夜、眠れない人にはみそ汁が おすすめ。ただし朝食に食べ ることが大切です。 ぜひお試しください！
25 き 金	ごはん みそしる しおますやき おひたし あじつけのり グレープフルーツ ヤクルト	かきあげうどん★ ぎゅうにゅう とりのあまみそやき おひたし ピーチゼリー 【小600kcal：中・高731kcal】	ぎゅうにゅう とりにく みそ	うどん さとう ピーチゼリー こめあぶら	こまつな はくさい		帰省日	かきあげをオープンで焼き直 して、余分な油を取り除き、 ヘルシーに仕上げる工夫をし ています。

26日(土) 運動会(小・中学部)
※給食・舎食ともありません

28日(月) 運動会代休(小・中学部のみ)
※高等部は通常登校で、給食があります

28 げ 月	当日帰舎 とうじつきしゃ	ごもくたきこみごはん ぎゅうにゅう かきたまじる こもちししゃもフライ すきこんぶとさつまいものにも ポイルキャベツ オレンジ 【高774kcal】	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ こもちししゃもフライ こおりどうふ やきのり すきこんぶ	こめ おおむぎ きょうかまい さつまいも さとう かたくりに こめあぶら	にんじん はねぎ たけのこ ごぼう しいたけ キャベツ グリーンピース オレンジ	ごはん ビーフシチュー★ ほうれんそうとチーズのオムレツ ブロッコリー・トマトぞえ フルーツヨーグルト	ベビースター チョココ	にんき 人気のビーフシチュー。パン よりも、ごはん&シチューの 組み合わせセリクエストが多く 寄せられます。
29 か 火	ごはん みそしる やきざかな かわりきりほしに ふりかけ マンゴー ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくスープ マカロニサラダ とうふハンバーグ・やさいあん ふりかけ ブロッコリーぞえ アメリカンチェリー 【小605kcal：中・高732kcal】	ぎゅうにゅう あさり たまご ハム	こめ おおむぎ きょうかまい マカロニ ふりかけ さとう マヨネーズ	にんじん ブロッコリー はくさい たけのこ きくらげ たまねぎ しいたけ グリンピース きゅうり とうもろこし アメリカンチェリー	あけほごごはん みそしる にくみそおでん シルバーサラダ バナナ	じゃがりこ バームロール	28日は、寄宿舎でお弁当づく りのポイントについてお話を する予定です。30日の朝食 メニューはお弁当に入れても よさそうなメニューですね。 無理をしない範囲で取り組む ことが長続きの秘訣！ 前期の実習も始まりですが、 大事なのは お弁当づくり より実習 ですよ！
30 す 水	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	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる いそじゃが だいこんサラダ ようなし 【小634kcal：中・高761kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ぶたにく ハム ほたて みそ	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも こんにやく ごま さとう こめあぶら ドレッシング	にんじん いんげん かいわれな なめこ ねぎ たまねぎ しょうが だいこん ようなし	ごはん けんちんじる さばのしおやき にくじゃが おひたし グレープフルーツ	トッポ おちゃ	
31 も 木	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 バナナ ヤクルト	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう ワンタンスープ ひじきいりあつやきたまご スパゲティナポリタン ブロッコリーぞえ オレンジ 【小649kcal：中・高755kcal】	ぎゅうにゅう やきぶた なた ひじきいりあつやきたまご しらすほし	こめ おおむぎ きょうかまい スパゲッティ ごま こめあぶら	にんじん いんげん ピーマン ブロッコリー たまねぎ とうもろこし エリンギ オレンジ	ごはん ジュリアンスープ★ たらフライ・タルタルソース もやしとやきぶたのサラダ ポイルキャベツ アメリカンチェリー	うめのかまき マリービスケット	



食育だより

しんねんどがはじまり1かげがたちました。あたらしいかんきょうにもすこ
な慣れてきた頃でしょう。

みなさんは、毎日きちんと朝ごはんを食べていますか？



げんきに1日を過ごすためには
朝ごはんが大切です。
朝ごはんを食べることで、生活リ
ズムも整いますので、しっかり
食べて、元気な毎日を送りま
しょう。

のう
脳のエネ
ルギー
になる

体が目覚める

血流がよくなる



朝食を食べて元気にすごそう！

あさ
朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて
げんきに活動することができます。脳の活動に必要なエネ
ルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。
また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、
朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るため
にも、朝ごはんは欠かせません。

体温が上がる

排便を促す

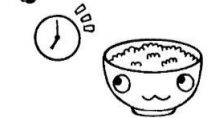
朝ごはんをおいしく食べるためには…

早起きをする



早く起きると時
間に余裕ができ、
おなかすきます。

時間を決める



同じ時間に食べ
ると、次第に習慣
になります。

夜食は食べない



夜遅くに食べる
と、朝に食欲がわ
きません。