

6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 はくさいのごもくに ポイルささかまぼこ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう ビーンズシチュー ごもくやさいにくだんご ブロッコリー・トマトそえ パイナップル 【小634kcal：中・高755kcal】	ぎゅうにゅう ベーコン だいず インゲンまめ エジプトまめ ごもくやさいにくだんご スキムミルク	コッペパン じゃがいも	にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ りんごジャム パイナップル	き 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 当日帰舎	チキンカレーライス ぎゅうにゅう フレンチサラダ ふくじんづけ フルーツヨーグルト まんてんひよこまめ● 【小687kcal：中・高814kcal】	ぎゅうにゅう とりこ ひよこまめ ヨーグルト スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら バター ドレッシング	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 だいこん もも ふくじんづけ みかん バナナ パイナップル	あわごはん みそしる はっぼうさい ハムとれんこんのサラダ オレンジ	トマトブリッツ クリームコロン	じっしゅう ばじ 実習が始まります！ こうとうぶ にち ちゅうがくぶ にち 高等部は4日、中学部は11日 からです。しっかり朝ご飯を た がんば 食べて頑張りましょう。
5 か 火	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 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 さけのみそマヨネーズやき わふうすぶた ポイルキャベツ フルーツグミ● 【小629kcal：中・高744kcal】	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく こなチーズ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい かたくりこ さとう こめあぶら マヨネーズ	にんじん パセリ はくさい しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ	ぎゅうどん みそしる きゅうりのハムサラダ マンゴープリン	カントリーマアム チーズアーモンド	よくかむって大切 6月はむし歯予防月間でもあ ります。よくかんで食べると だ液がよく出てむし歯予防に もつながるのです。 そこで、4(月)から8(金)は よくかんで食べる練習がで きる食べ物を給食に取り入れま した。(●印) 4(月)…まんてんひよこ豆 5(火)…フルーツグミ 6(水)…筑前煮 7(木)…たくあん漬け 8(金)…まんてん大豆
6 すい 水	ごはん みそしる なすのごもくに からしあえ のりのつくだに グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる はんぺんフライ ちくぜんに● ポイルキャベツ オレンジ 【小のみ】プリン 【小646kcal：中・高758kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ はんぺん たまご とりこ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく さとう こむぎこ パンこ こめあぶら	にんじん きぬさや だいこん ごぼう たけのこ キャベツ オレンジ	ひえごはん すましじる さばのカレーやき ごもくきんぴら スパゲティーサラダ バナナ	プチチョコパイ うめのかまき	
7 もく 木	ごはん みそしる いりどうふ なめだけあえ ふりかけ 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 よしのに ごまネーズあえ たくあん● キウイフルーツ 【小605kcal：中・高715kcal】	ぎゅうにゅう どうふ ハム とりこ ちくわ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい アマランサス ごま こんにやく さとも さとう かたくりこ こめあぶら	にんじん きぬさや ピーマン あかピーマン なめこ ねぎ たけのこ キャベツ だいこん キウイフルーツ	ごはん みそしる スコッチエッグ かいそうサラダ ポイルキャベツ レモン・チェリーそえ	かぶきあげ バームロール	
8 きん 金	ごはん みそしる ますのしおやき ふきのにも あじつかけのり あまなつ ヤクルト	ごもくソースやきそば ぎゅうにゅう わかめとツナのあえもの まんてんだいず● ヨーグルト バナナ 【小636kcal：中・高760kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ わかめ ヨーグルト まんてんだいず	ちゅうかめん アーモンド さとう こめあぶら マヨネーズ	にんじん ピーマン かいわれな もやし キャベツ しいたけ べにしょうが バナナ	き 帰 省 日		
11 げつ 月	とうじつ 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう ひつつみじる やきざかな いなかに ポイルキャベツ バナナ 【小623kcal：中・高750kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりこ サーモン ちくわ	こめ おおむぎ きょうかまい すいとん こんにやく さとも さとう こめあぶら	にんじん ごぼう ねぎ たけのこ グリーンピース キャベツ バナナ	ハヤシライス マメツナサラダ フルーツヨーグルト	ソフトサラダ ビスコアソート	こうない げんぱじっしゅう 校内・現場実習 ふだん がっこうせいかつ こと 普段の学校生活とは異なる じっしゅう きかん しよくじ かんり 実習の期間は、食事の管理や せいかつめん たいせつ 生活面も大切になります。 さいご までがんぱり続けるため にも、“早寝・早起き・もり もり朝ごはん”を実施しまし よう。 また、お弁当づくりに取り組 むこうとうぶ すうめい せいと む高等部の数名の生徒のみな さんは、がんばりすぎないこ とを心がけましょう。 たいせつ じっしゅう 大切なのは、実習です。 べんどう お弁当づくりでたくたにな らないよう、冷凍食品や加工 しょくひん じょうず つか 食品を上手に使いましょう。
12 か 火	ごはん みそしる プレーンオムレツ やさしいため ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう わかたけスープ まつがぜやき ハムとキャベツのしょうゆごまネーズ ブロッコリーそえ マンゴー 【小608kcal：中・高714kcal】	ぎゅうにゅう とりこ たまご ハム わかめ みそ スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい ごま パンこ こめあぶら マヨネーズ	にんじん ピーマン あかピーマン ねぎ ブロッコリー たけのこ たまねぎ キャベツ マンゴー	ごはん むらくもじる さけのからあげ・やさしいあんかけ ポテトサラダ グレープフルーツ	アーモンド クラッシュポッキー ぱりんこ	
13 すい 水	ごはん みそしる きのこしのだに さんしょくあえ つぼづけ バナナ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる かふうたまごやき あげシューマイ ポイルキャベツ パイナップル 【小683kcal：中・高774kcal】	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ みそ スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ さとう かたくりこ こめあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ しいたけ パイナップル	ごはん ワンタンスープ ぶたにくのスタミナやき コールスロー ブロッコリーそえ スポロン	ミニえびせん ホワイトロリータ	
14 もく 木	ごはん みそしる さばのみそに ちゅうかふうおひたし のりのつくだに さくらんぼ ヤクルト	ひえごはん ぎゅうにゅう みちのくじる とんかつ かいそうサラダ ブロッコリーそえ レモン・チェリーそえ 【小642kcal：中・高761kcal】	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく たまご いか あさり みそ かいそうサラダ	こめ おおむぎ きょうかまい ひえ こんにやく こむぎこ パンこ こめあぶら	にんじん ブロッコリー はくさい ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり レモン さくらんぼ	ごはん かふうスープ あつあげマーボー わかめとツナのあえもの バナナ	ハーベスト スポロン	
15 きん 金	ごはん みそしる ちくぜんに しらすあえ きゅうりづけ グレープフルーツ ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう イタリアンスープ ポイルキャベツ チキンカレー二エル バナナ 【小617kcal：中・高718kcal】	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりこ こなチーズ	コッペパン チョコクリーム こむぎこ パター	にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし キャベツ バナナ	き 帰 省 日		

※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～

塩分について考えよう

食育の日は
Noしょうゆdayに!

5月のコメント欄(『今月の食育の日』)に、塩分について載せました。

塩分の摂りすぎは生活習慣病(高血圧など)のリスクを高めるため、注意が必要です!

●意外に多いぞ!

パンの塩分●

バターロール 1個 0.4g (3個で1.2g)

食パン6枚切り 1枚 0.6~0.8g (2枚で1.2~1.6g)

《食塩の摂取基準 ※目標値》

男性 8.0g/日 以下 (1食あたり 約2.5g)
女性 7.0g/日 以下 (1食あたり 約2.3g)

ちなみに

カップラーメン・焼きそば 4~5g以上
カップうどん・そば 5~6g以上

★インスタントラーメン(袋めん)の活用法
~校長先生のオススメ編~

たっぷりの野菜を入れ、
スープは2人で1個に!

マーガリンやバターをつけたり、スープを飲むとあっという間に目安量をオーバーしてしまいます。
しょう油やソースをかけないことを習慣づけてほしいのです。給食の時間に「かけすぎ注意!」と
お話していますね。健康な体のためにも、かけしょう油・ソースの前にもまず一口食べてみましょう。



	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			
18 げつ 月	とうじつ きしゅ 当日帰舎	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう みそしる うのはなひじきコロッケ アーモンドあえ ポイルキャベツ バナナ 【小633kcal：中・高766kcal】	ぎゅうにゅう とりく たまご みそ	こめ おおむぎ きょうかまい アーモンド さとう こめあぶら	にんじん ほうれんそう えだまめ だいこん もやし キャベツ バナナ	ごはん とんじる★ さけのあまみそやき ナムルふういにびたし つぼづけ プリン	ミニシルベヌ ほしたべよ	かんたん 簡単にできるのに、栄養満点 の豚汁。寒い季節に限らず、 あたたかき季節にもおすすめの汁 もの物です。
19 か 火	ごはん みそしる ほうれんそうたまごまき ひじきのいために ふりかけ あまなつ ヤクルト	【食育の日メニュー】Noしょうゆday★ むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる さばのちようせんやき にくじゃが ブロッコリーそえ あまなつみかんゼリー 【小662kcal：中・高788kcal】	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ふのり みそ	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも しらたき やきふ さとう	にんじん ブロッコリー たまねぎ しょうが にんにく ねぎ グリーンピース	ごはん みそしる ぎせいどうふ あげシューマイ ポイルキャベツ オレンジ	こざかなせんべい キットカット	こんげつ しょういっく ひ 今月の食育の日 Noしょうゆdayにも慣れてき たでしょうか。今日の給食は しっかりした味付けのさばの 朝鮮焼きと、薄味でもおいし く感じられる味付けの肉じゃ が、素材のうまみを感じられ るポイルブロッコリーとなっ ています。 濃い味付けに慣れてしまうと 味覚がどんどん退化してしま います。メリハリのある味付 けで、味覚を育てることによ り、もっとおいしく食べるこ とができます。
20 すい 水	ごはん みそしる にくだんごとやさいのにも いそあえ ふりかけ さくらんぼ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう すましじる とうふチャンプル かにサラダ ふりかけ バナナ 【小615kcal：中・高752kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ べにすわいがに わかめ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ピーマン ごま やきふ さとう ごまあぶら マヨネーズ	にんじん いら トマト ねぎ たまねぎ もやし キャベツ レタス きゅうり とうもろこし バナナ	ごはん みそしる たらすぶたふう かいそうサラダ ぶどうゼリー	かたあげポテト コアラのマーチ	しっかりした味付けのさばの 朝鮮焼きと、薄味でもおいし く感じられる味付けの肉じゃ が、素材のうまみを感じられ るポイルブロッコリーとなっ ています。 濃い味付けに慣れてしまうと 味覚がどんどん退化してしま います。メリハリのある味付 けで、味覚を育てることによ り、もっとおいしく食べるこ とができます。
21 もく 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 ようなし ヤクルト	えびとじゃこのピラフ ぎゅうにゅう ジュリアンスープ ようふうたまごやき ポイルキャベツ オレンジ 【小621kcal：中・高731kcal】	ぎゅうにゅう むきえび たまご ベーコン チーズ しらすほし スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら	にんじん さやいんげん たまねぎ とうもろこし エリンギ グリーンピース キャベツ オレンジ	ごはん いそスープ ぎゅうにくとチンゲンサイのオイスターソースいため スパゲティーサラダ アメリカンチェリー	ブチマドレーヌ サッポロポテト バーベQあじ	しっかりした味付けのさばの 朝鮮焼きと、薄味でもおいし く感じられる味付けの肉じゃ が、素材のうまみを感じられ るポイルブロッコリーとなっ ています。 濃い味付けに慣れてしまうと 味覚がどんどん退化してしま います。メリハリのある味付 けで、味覚を育てることによ り、もっとおいしく食べるこ とができます。
22 きん 金	ごはん みそしる さんまのかばやき かわりなめたけあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	サンドウィッチ ぎゅうにゅう やさいのミルクスープ マメツナサラダ さくらんぼ 【小615kcal：中・高729kcal】	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ だいず	しょくパン じゃがいも ごま マーガリン	にんじん かいわれな たまねぎ かぶ えだまめ だいこん きゅうり さくらんぼ ブルーベリージャム	 帰省日 		しっかりした味付けのさばの 朝鮮焼きと、薄味でもおいし く感じられる味付けの肉じゃ が、素材のうまみを感じられ るポイルブロッコリーとなっ ています。 濃い味付けに慣れてしまうと 味覚がどんどん退化してしま います。メリハリのある味付 けで、味覚を育てることによ り、もっとおいしく食べるこ とができます。
25 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 のっぺいじる こもちししゃもやき★ たこナゲット こもくひじきに トマトそえ 【小600kcal：中・高724kcal】	ぎゅうにゅう さつまあげ ひじき あぶらあげ こもちししゃも だいず みそ	こめ おおむぎ きょうかまい さといも こんにやく かたくりに さとう こめあぶら	にんじん さやいんげん トマト だいこん しいたけ	きびごはん みちのくじる とりのからあげ おにしめ ポイルキャベツ くしレモン・チェリーそえ	まがりせんべい プリン	ししゃもはカルシウムが豊富。 骨も丸ごと食べられるので、 こつしょうしょう よぼう こうか 骨粗鬆症などの予防の効果が 期待されます。
26 か 火	しょくパン 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	だいずいりじゃこごはん ぎゅうにゅう みそしる ツナカレーコロッケ いそべあえ レモン・チェリーそえ 【小601kcal：中・高723kcal】	ぎゅうにゅう だいず ツナ たまご しらすほし のりつくだに みそ スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい マッシュポテト こむぎこ パター パンこ こめあぶら	にんじん ほうれんそう えだまめ はくさい たまねぎ ぶなしめじ もやし レモン さくらんぼ	ごはん みそしる ぶたキムチどうふ★ パンサンスー りんごゼリー	ミニポテロング こえだ	ビタミンB1を多く含む豚肉。 疲労や食欲の回復にはオス メです。実習の疲れは豚肉パ ワーで吹き飛ばしましょう！
27 すい 水	ごはん みそしる さんまのかんろに かわりいそあえ ふりかけ マンゴー ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる シルバーサラダ ぶたにくとブロッコリーのちゅうかいため★ のりのつくだに オレンジ 【小650kcal：中・高771kcal】	ぎゅうにゅう こおりどうふ ぶたにく ハム のりつくだに みそ	こめ おおむぎ きょうかまい はるさめ しらすき かたくりに さとう こめあぶら マヨネーズ	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし みかん オレンジ	シーフードカレーライス ハムとキャベツのごまネーズあえ ふくじんづけ フルーツあんじん	ぼたぼたやき キットカット	ブロッコリーは、ビタミンC が豊富。ウィルスに対抗する パワーがすごいのです！ 風邪予防・美肌にオススメ！
28 もく 木	ごはん みそしる なっとう ウィンナーいりやさしいため やきのり バナナ ヤクルト	いろいろごはん ぎゅうにゅう みそしる ぎせいどうふ さつまいもてんぷら ポイルキャベツ ようなし 【小649kcal：中・高782kcal】	ぎゅうにゅう とうふ たまご むきえび みそ	こめ おおむぎ きょうかまい さつまいも ごま かたくりに さとう 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 ようなし	ごはん ミネストローネ★ にこみハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリーそえ くしレモン・チェリーそえ	ホームパイ ヨーグルト	イタリアの代表的なスープ。 トマト・人参・玉ねぎなどの 野菜や、米やパスタが入って います。
29 きん 金	ごはん みそしる やきざかな かわりきりほしに★ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	コッパン ぎゅうにゅう クラムチャウダー ブロッコリーそえ ほうれんそうとチーズのオムレツ グレープフルーツ 【小600kcal：中・高738kcal】	ぎゅうにゅう あさり ベーコン たまご チーズ スキムミルク	コッパン	ほうれんそう にんじん ブロッコリー とうもろこし グリーンピース たまねぎ グレープフルーツ いちごジャム		き帰省日	切り干し大根の戻し水には、 カリウムやうまみ成分が多く 含まれるので、できるだけ 調理にも使いたまおう。



食育だより

梅雨の季節になりました。食中毒が多く発生する時季ですので、食品の保存などにも気をつけた
いものです。また6月は食育月間で、6月4日から10日は歯と口の健康週間です。食生活の大切
さをあらためて考え、健康な歯でしっかりかむ習慣をつけましょう。



食中毒予防の三原則

気温や湿度が高くなると、細菌性の食中
毒の発生が多くなります。予防するため
には、石けんでしっかり手を洗い(つけない)、
食品は低温で保存し(増やさない)、しっか
り加熱する(やっつける)ことが大切です。

- つけない (Handwashing icon)
- 増やさない (Refrigerator icon)
- やっつける (Cooking icon)

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日
です。第3次食育推進基本計画では、2020年
度までに、朝食を欠食する子どもの割合を0%
にするなど、さまざまな目標が定められていま
す。ご家庭でも朝食をしっかりと食べ、食事の時
に家族と一緒に食べる「共食」の回数を今より
も増やすようにしてみませんか。