

# 9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			
3 げつ 月	とうじつ きしや 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう かふうスープ マーボーナス パンサンスー のりのつくだに ぶどう 【小611kcal：中・高755kcal】	ぎゅうにゅう むきえび たまご ぶたにく ハム きんしたまご のりつくだに みそ	こめ おおむぎ きょうかまい はるさめ ごま ドレッシング こめあぶら	はくさい たけのこ きくらげ なす いら ピーマン あかピーマン ねぎ しょうが にんにく きゅうり ぶどう	アマランサスごはん みそしる いそじゃが ごぼうサラダ ヨーグルト	とんがりコーン チョココ	♪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 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 なし ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう ひつつみじる ゆうがおいだめ★ ほうれんそういりたまごやき カラフルハムサラダ オレンジ 【小662kcal：中・高792kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ ハム とりにく たまご チーズ スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい さとう こむぎこ こめあぶら マヨネーズ	ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう とうがん きゅうり キャベツ ピーマン あかピーマン オレンジ	ごはん ごもくじる さけのからあげ・やさいあんかけ かにかまのクリームサラダ つぼつけ バナナ	えびせん コアラのマーチ	かんぴょう ゆうが おかんそう 干瓢は夕顔を乾燥させて作り ます。旬の今の時期には、 炒め煮や鶏そぼろあんかけも 美味しいですね。
5 すい 水	ごはん みそしる はくさいのごもくに しらすあえ ふりかけ キウイフルーツ ヤクルト	やきにくとどん ぎゅうにゅう みそしる だいこんサラダ バナナ 【小629kcal：中・高741kcal】	ぎゅうにゅう 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 ドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ エリンギ にんにく べにしょうが なめこ だいこん かいわれだいこん りんご バナナ			ちゅうがくぶ ねんせい しゅうがくじょう 中学部2・3年生は修学旅行、 こうとうぶ 高等部はトリスportsで ふざい 不在のため、寄宿舎は閉舎 日です。
6 もく 木		むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる たらすぶたふう スパゲティーサラダ ふりかけ オレンジ 【小664kcal：中・高789kcal】	ぎゅうにゅう ハム たら みそ	こめ おおむぎ きょうかまい スパゲッティ さとう かたくり マヨネーズ こめあぶら	はくさい たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ きゅうり とうもろこし パインアップル オレンジ	ごもくチャーハン わかめスープ ポテトコロッケ ポイルキャベツ レモン・チェリーぞえ	げんじパイ うめのかまき	たくさんの思い出を作って きてくださいね。 
7 きん 金	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 ぶどう ヤクルト	サンドウィッチ ぎゅうにゅう フィヤベース わかめとツナのあえもの ようなし 【小591kcal：中・高743kcal】	ぎゅうにゅう あさり いか むきえび わかめ ツナ	しょくパン アーモンド さとう マーガリン マヨネーズ こめあぶら	たまねぎ にんじん トマト キャベツ かいわれだいこん ようなし ブルーベリージャム	き せい び 帰 省 日		あき しゅん 秋が旬のぶどうは、たくさん の種類が出ていますね。美味 しいだけでなく、疲労回復や ろうかぼうし こうか 老化防止の効果もあります。
10 げつ 月	とうじつ きしや 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう すましじる わふうハンバーグ★ ハムとれんこんのサラダ ブロッコリーぞえ なし 【小633kcal：中・高767kcal】	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく ぶたにく ハム たまご チーズ 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 パンこ マヨネーズ	はねぎ たまねぎ れんこん レタス きぬさや ブロッコリー なし	だいこんわかごはん みそしる はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ ぶどう	アルフォート ぱりんこ	たっぴりの玉ねぎと白味噌を くわ 加えて、しっかりと練ること でシューシーに出来上がります。
11 か 火	ごはん みそしる あつやきたまご やさしいため のりのつくだに パインアップル ヤクルト	いろいろごはん ぎゅうにゅう みそしる さけのバターやき すきこんぶとさつまいものにも ブロッコリー バナナ 【小615kcal：中・高738kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ すきこんぶ こおりどうふ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい さつまいも ごま バター さとう マヨネーズ	キャベツ にんじん ブロッコリー バナナ	だいついりじゃごはん みそしる とりのくわやき★ ごまあえ トマトぞえ スポロン	ハピースター フルーツグミ	はたけしごと つか くわ てつばん か 畑仕事で使う鍬を鉄板の代わ りにして焼いたことから、 「くわ焼き」といわれます。
12 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★ あじつけのり グレープフルーツ ヤクルト	わかめごはん ぎゅうにゅう やさしいスープ ぎせいどうふ さくらえびシューマイ トマトぞえ マンゴー 【小637kcal：中・高748kcal】	ぎゅうにゅう あじつきわかめ とうふ たまご むきえび	こめ おおむぎ きょうかまい ごま さとう かたくり こめあぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう たけのこ しいたけ グリンピース トマト マンゴー	ごはん にらたまスープ さばのカレーやき シルバーサラダ ポイルキャベツ ぶどう	かぶきあげ ブランチュール	ゆがいたほうれん草、にんじ ん、もやしを和風ドレッシン グで和えています。
13 もく 木	ごはん みそしる なすのごもくに おひたし ふりかけ バナナ ヤクルト	こだいまいりごはん ぎゅうにゅう とんじる さんまのしおやき★ ごもくきんぴら ブロッコリー なし 【小617kcal：中・高706kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さんま みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こだいまい ごま こんにやく さとう こめあぶら ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ピーマン たけのこ ブロッコリー なし	あわごはん みそしる ようふうたまごやき スパゲティナポリタン ブロッコリーぞえ もも	ふんわりチョコバーム おととと	あき しゅん さかな 秋が旬の魚といえばサンマ。 さくねん ふりよう 昨年は不漁でしたが、今年は ふと おお 太くて大きいサンマの大漁が よそう 予想されているそうです。
14 きん 金	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご からしあえ ポイルかまぼこ オレンジ ヤクルト	かきあげうどん ぎゅうにゅう ナムルふうにびたし ヨーグルト キウイフルーツ 【小610kcal：中・高733kcal】	ぎゅうにゅう さくらえび たまご あぶらあげ ヨーグルト	うどん こむぎこ さとう こめあぶら ごまあぶら コーンスターチ	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし しょうが キウイフルーツ	き せい び 帰 省 日		こんげつ しよくいひ 今月の食育の日 ふつかれんぞく 「二日連続で 減塩にチャレンジ！」
18 か 火	とうじつ きしや 当日帰舎	【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 とんかつ かいそうサラダ ポイルキャベツ レモン・チェリーぞえ 【小626kcal：中・高753kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく たまご いか あさり かいそうサラダ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こむぎこ パンこ こめあぶら	こまつな にんじん キャベツ きゅうり レモン さくらんぼ	ごはん みそしる とうふチャンプルー ハムとキャベツのごまネーズあえ きゅうりづけ バナナ	ぼたぼたやき ちいさな チーズケーキ	がつ にち けいろう ひ へいせい 9月17日は敬老の日。平成 27年の調査で、岩手の平均 じゆみょう ぜんこく かい 寿命は全国でも下位でした。 (裏面をご覧ください) えんがん と す ころけつあつ しょう 塩分の取り過ぎは高血圧の要 いん ひとつ えんがん ふだんか 因の一つです。塩分は普段か か減らしていきましょう！
19 すい 水	ごはん みそしる きのこしのだに ハムとキャベツのソテー ふりかけ キウイフルーツ 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 さけのみそマヨネーズやき わふうすぶた フルーツグミ グレープフルーツ 【小619kcal：中・高737kcal】	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 フルーツグミ かたくりこ さとう こめあぶら マヨネーズ	はくさい たけのこ にんじん たまねぎ パセリ しょうが きゅうり キャベツ グレープフルーツ	ごはん みそしる まつかぜやき スパゲティーサラダ ブロッコリーぞえ なし	じゃがりこピッツ バームロール	えんがん と す ころけつあつ しょう 塩分の取り過ぎは高血圧の要 いん ひとつ えんがん ふだんか 因の一つです。塩分は普段か か減らしていきましょう！
20 もく 木	ごはん みそしる あつやきたまご れんこんのきんぴら 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 みそしる いそじゃが ちゅうかふうおひたし バナナ 【小633kcal：中・高749kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ぎゅうにく 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 はるさめ さとう こめあぶら ごまあぶら	えのきたけ にんじん たまねぎ いんげん しょうが ほうれんそう はくさい バナナ	ごはん みそしる とりのからあげ おにしめ ポイルキャベツ おつきみゼリー(りんご)★	(舎)おつきみ おつきみだんご★ あげいちばん	ことし つきみ がつ にち 今年のお月見は9月24日。 きゅうれき がつ にち 旧暦の8月15日の 「十五夜」を さします。
21 きん 金	ごはん みそしる やきししゃも ごもくひじきに 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 ベーコンとやさいのミルクスープ タンドリーチキン いんげんのごまあえ おつきみゼリー(なし)★ 【小652kcal：中・高744kcal】	ぎゅうにゅう あさり ベーコン とりこ ヨーグルト	コッペパン じゃがいも ごま さとう	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが さやいんげん りんごジャム	き せい び 帰 省 日		さします。 

※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			
25 か 火	とうじつ きしや 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたキムチどうふ マカロニサラダ パイナップル  【小635kcal：中・高767kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい マカロニ マヨネーズ ごまあぶら	だいこん にんじん はくさい えのきたけ にら きゅうり とうもろこし パイナップル	ごはん けんちんじる さんまのたつたあげ ちくせんに★ ポイルキャベツ オレンジ	たべっこどうぶつ  ハッピーターン	ちくせん ふくおかけん ほくぶ せいぶ 筑前は福岡県の北部・西部に あたります。 ちくせんに しんざい に まえ 筑前煮は、食材を煮る前に あぶら いた とくちよう 油で炒めるのが特徴です。
26 すい 水	ごはん みそしる なっとう ベーコンとやさいのカレーふうみりソテー こやきのり なし 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 ささかまぼこのてんぷら ぶりかけ ポイルキャベツ ぶどう  【小632kcal：中・高752kcal】	ぎゅうにゅう ふのり たまご ぶたにく かまぼこ スキムミルク みそ	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ 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	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ ぶどう	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 フルーツミックスゼリー	ブチブッセ  ポテコ	なつ 夏バテは、涼しくなってから もやってきます！ しっかり食べて、体の中から げんき 元気になろう。
27 もく 木	ごはん みそしる ほっけのしおやき おひたし ポイルささかまぼこ★ オレンジ ヤクルト	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  【小663kcal：中・高800kcal】	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき ヨーグルト	こめ おおむぎ きょうかまい さとう こめあぶら	たまねぎ エリンギ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし みかん もも パイナップル	き 帰 せい 省 び 日		お弁当にも便利なかまぼこ類 ですが、入れる際には加熱し よく冷ましてから詰めること が大切です。

# 9月 食育だより

9月になりましたが、まだ残暑が厳しい日もあります。生活リズムを整えるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。また、夜は早めに寝るように心がけて、十分な睡眠をとることが、健康な体や脳の発達に重要なので、実践してみましょう。



### Dataで見る食育 ▶▶▶ 平均寿命の高い県はどこかな？

**トップ5**

男性	女性
1位 滋賀県	長野県
2位 長野県	岡山県
3位 京都府	島根県
4位 奈良県	滋賀県
5位 神奈川県	福井県

9月17日は敬老の日です。都道府県別の平均寿命を見てみると、第1位は、男性が滋賀県で81.78歳、女性が長野県で87.67歳になっています。

※厚生労働省「平成27年都道府県別寿命表」より

●ちなみに岩手県は、男性45位、女性42位でした



**早起き** 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

**朝ごはん** 朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。

**早寝** 睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。

**保護者のみなさまへ**

成長期の子どもたちにとって、規則正しい生活を送ることは、とても大切です。特に、早起き・早寝をして朝ごはんを食べることは、生活リズムをととのえるために重要です。子どもたちから、これらの習慣がつくように、家族で協力しましょう。



## 8月の献立

【8/20 「8月」がたっぷり 入った夏野菜カレー】



野菜のうま味で塩分控えめ！

【8/22 三陸の磯香漂うスープ & ちくわ磯辺揚げ】

ニラと筍をしっかりと味わう 麻婆豆腐



【8/23 酢パワースで暑さを乗り切る酢豚】

ごま油香る中華サラダ & 旬のぶどう

