

10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 か 火	ごはん みそしる なすのごもくに からしあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる たらあまみそやき ささかまぼこのてんぷら かぼちゃのふくめに ポイルキャベツ のりつくだに ぶどう 【小625kcal：中・高753kcal】	ぎゅうにゅう わかめ たら あぶらあげ ささかまぼこ のりつくだに たまご みそ	こめ おおむぎ きょうかまい さとう ザラメ こむぎこ コーンスターチ こめあぶら	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん ぶどう	ごはん みそしる いそじゃが ハムとキャベツのごまネーズあえ ヨーグルト	セブーレクッキー 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。
2 す い 水	ごはん みそしる いりとうふ★ おかかあえ あじつけのり 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 まつかぜやき ゴボーサラダ ブロッコリー・トマトそえ バナナ 【小644kcal：中・高751kcal】	ぎゅうにゅう こおりとうふ とりく たまご スキムミルク みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま パンこ マヨネーズ	はくさい にんじん たまねぎ ごぼう レタス きゅうり かいわれだいこん ブロッコリー トマト バナナ	えびピラフ イタリアンスープ さけフライ ポイルキャベツ レモン・チェリーぞえ	たべっことうぶつ まがりせんべい	10月2日は『豆腐の日』。 良質なたんぱく質を多く含 み、欧米でも健康食品とし て人気です。
3 も く 木	ごはん みそしる あつやきたまご ひじきのいために つぼづけ 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 はっほうさい マカロニサラダ ぶどう 【小647kcal：中・高794kcal】	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ とりく ハム えび いか うずらたまご みそ	こめ おおむぎ きょうかまい マカロニ かたくりこ こめあぶら ごまあぶら	ねぎ にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが きゅうり とうもろこし みかん ぶどう	ごはん にらたまじる ぶたにくのいために ポテトサラダ バナナ	ベビースター チョココ	キウイフルーツが硬い時は、 りんごやバナナと一緒にポリ 袋へ入れます。数日で追熟し ておいしく食べられます。
4 き ん 金	ごはん みそしる やきざかな ちゅうかうおひたし ふりかけ みかん ヤクルト	ごもくソースやきそば★ ぎゅうにゅう ゆでたまご ひじきとじゃがいものあえもの フルーツヨーグルト 【小656kcal：中・高714kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき ヨーグルト	ちゅうかめん じゃがいも さとう こめあぶら マヨネーズ	もやし にんじん キャベツ ピーマン しいたけ べにしょうが パセリ パイナップル みかん もも バナナ	き せい び 帰 省 日		今日の焼きそばには、1日に 必要な約1/2量の野菜 が入っています。週末の 昼食にいかがですか？
7 げ つ 月	とう じつ き せい 当日 帰 舎	まつたけごはん★ ぎゅうにゅう ごもくじる ししゃもこめフライ・やさしいあん ブロッコリーぞえ オレンジ 【小610kcal：中・高771kcal】	ぎゅうにゅう かまぼこ とりく あぶらあげ こちししゃもフライ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら	まつたけ エリンギ ごぼう にんじん えだまめ だいこん ほうれんそう たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン ブロッコリー オレンジ	ごはん パイザヌスープ ポークチャップ スパゲティーサラダ ポイルキャベツ バナナ	しみチョココーン ベジタベ	秋の味覚の王様、松茸の 登場です!! 久慈産を使用予定です。
8 か 火	ごはん みそしる いりたまご おにしめ あじつけのり 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 マーボー豆腐 あげシューマイ ポイルキャベツ なし 【小646kcal：中・高800kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら	キャベツ にんじん にら ねぎ たけのこ しょうが にんにく なし	ごはん かきたまじる★ はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ オレンジ	おととと チョコリエール	ふんわりとした卵がおいしい かき玉汁。溶いた卵を穴あき お玉を使って流すと、うまく 出来上がります。
9 す い 水	ごはん みそしる わかたけしのだに ゆかりあえ のりのつくだに ぶどう ヤクルト	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう わかめスープ かふうたまごやき ポイルキャベツ バナナ 【小630kcal：中・高741kcal】	ぎゅうにゅう やきぶた わかめ しらすほし なた たまご ぶたにく スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい ごま さとう かたくりこ こめあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん エリンギ ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ バナナ	ごはん みそしる とうふチャンプル ナムルふうにびたし なし★	こざかなせんべい エリーゼ	水分たっぷりの和梨がおいし い季節ですね。中国が原産で 日本には弥生時代に入ってきた といわれています。
10 も く 木	ごはん みそしる さばのしおやき なめたけあえ ふりかけ みかん ヤクルト	【第2回 給食試食会】★ アマランサスごはん ぎゅうにゅう みそしる にくみそおでん シルバーサラダ ようなし 【小651kcal：中・高792kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ やきとうふ こんぶ とりく ハム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい アマランサス こんにやく はるさめ しらたき さとう マヨネーズ	はくさい にんじん だいこん きゅうり とうもろこし ようなし	いろいろごはん みそしる ツナいりあつやきたまご さつまいものてんぷら ポイルキャベツ グレープフルーツ	バームロール じゃがりこピッツ	給食の 試食会です。 時間 11:50より 場所 食堂(寄宿舎棟) お待ちしております。
11 き ん 金	ごはん みそしる にくだんごとやさしいのにも おひたし のりのつくだに バナナ ヤクルト	サンドウィッチ(ブルーベリージャム・たまご)★ ぎゅうにゅう クラムチャウダー だいこんときゅうりのサラダ オレンジ 【小611kcal：中・高757kcal】	ぎゅうにゅう たまご あさり ベーコン ツナ だいず スキムミルク	しょくパン ごま マヨネーズ	パセリ とうもろこし グリーンピース にんじん たまねぎ だいこん きゅうり かいわれな オレンジ ブルーベリージャム	き せい び 帰 省 日		サンドウィッチの中でも、 手作りの玉子サラダが一番 人気です。 おかわり続出です！
15 か 火	とう じつ き せい 当日 帰 舎	むぎごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる さばのみそに ビーフインディアン★ ブロッコリーぞえ みかん 【小673kcal：中・高843kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ さばのみそに ベーコン みそ	こめ おおむぎ きょうかまい さといも こんにやく ビーフ かつくりこ マヨネーズ こめあぶら	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー みかん	ごはん むらくもじる ぶたキムチ豆腐 コールスロー きゅうりづけ りんごゼリー	ほしたべよ クリームコロン	ビーフンソテーをカレー味で 仕上げました。 カレーの香りが食欲をそそり ます。
16 す い 水	ごはん みそしる あつやきたまご きりほしに ふりかけ オレンジ ヤクルト	きびごはん ぎゅうにゅう みそしる わふうハンバーグ ほうれんそうのソテー ゴボーサラダ バナナ 【小658kcal：中・高789kcal】	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご みそ スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい きび さとう パンこ パター マヨネーズ	だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし ごぼう レタス きゅうり かいわれだいこん バナナ	ごはん ひつつみじる さけのあまみそやき あげギョーザ★ きりほしだいこんのすのもの★ キウイフルーツ	チョコポッキー ソフトサラダ	揚げ物を食べる時には、酔 の物と一緒に摂りましょう。 酔のパワーで脂肪燃焼が促進 されます。
17 も く 木	ごはん みそしる はくさいのごもくに いそあえ あじつけのり なし ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる いそじゃが ハムとれんこんのサラダ オレンジ 【小656kcal：中・高767kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ぶたにく ハム ほたて チーズ みそ	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	なめこ ねぎ にんじん たまねぎ いんげん しょうが れんこん レタス きぬさや オレンジ	だいこんわかかなごはん★ みそしる とりのくわやき いなか いんげんのごまあえ バナナ	ムーンライト フルーツグミ	捨てられがちな大根の葉。 βカロテンやカルシウム・ 鉄分などが豊富な、緑黄色 野菜なのです。
18 き ん 金	ごはん みそしる ごもくやさしいくだんご やさしいため ふりかけ かき ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう フイヤベース★ ポテトコロケ ポイルキャベツ キウイフルーツ 【小659kcal：中・高796kcal】	ぎゅうにゅう あさり いか えび たまご ぎゅうにく ぶたにく スキムミルク	コッペパン マッシュポテト はちみつ マーガリン こむぎこ パンこ こめあぶら	たまねぎ にんじん トマト キャベツ キウイフルーツ	き せい び 帰 省 日		魚介類のスープです。 独特の臭みを消すために、 トマトと煎ったカレー粉を 使っています。 ～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：越戸までお寄せ下さい。



	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			
23 水 当日帰舎	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そテー こやきのり りんご ヤクルト	【食育の日・Noしょうゆday】★ むぎごはん ギョウにゅう わかたけすましじる とろろコロッケ なすとピーマンのみそいため ふりかけ パナナ 【小659kcal：中・高770kcal】	ぎゅうにゅう わかめ とろろ ツナ たまご とりこく みそ	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ パンこ こむぎこ さとう こめあぶら	たけのこ はねぎ たまねぎ なす ピーマン にんじん しょうが キャベツ バナナ	くりごはん とんじる さけのたつたあげ ごもくきんぴら ブロッコリーそえ レモン・チェリーそえ	ミニエンゼルパイ かぶきあげ	ほんじつ 本日、NoしょうゆDay 
24 木	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そテー こやきのり りんご ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう たまごいりやさいスープ タッカルビふういため★ アーモンドあえ オレンジ 【小615kcal：中・高718kcal】	ぎゅうにゅう たまご とりこく	こめ おおむぎ きょうかまい さつまいも さとう アーモンドロースト こめあぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし オレンジ	ごはん かふうスープ あつあげマーボー ちゅうかふうおひたし パイナップル	とんがりコーン チョココ	しん 新メニューの登場です。 とりこく 鶏肉やサツマイモを炒めて、 あまから 甘辛いコチュジャンで仕上げ た、韓国の家庭料理です。
25 金	ごはん みそしる こもちししゃもやき かわりからしあえ のりのつくだに バナナ ヤクルト	コッペパン ギョウにゅう ジュリアンスープ にこみハンバーグ フレンチサラダ ブロッコリーそえ かき★ 【小623kcal：中・高754kcal】	ぎゅうにゅう ハム とりこく ぶたにく	コッペパン ドレッシング チョコクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ きゅうり だいこん ブロッコリー かき	帰省日		ビタミンCをたくさん含んで いる柿。風邪予防や美肌効果 も期待できます。
28 月	当日帰舎	ハヤシライス ギョウにゅう かいそうサラダ ヨーグルト みかん★ 【小648kcal：中・高777kcal】	ぎゅうにゅう いか あさり ぎゅうにく かいそうサラダ 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 みかん	ごはん みそしる さばのカレーやき シルバーサラダ ブロッコリーそえ たくあん オレンジ	サッポロポテト カプリコミニ	しゅうかき 収穫時期の早い極早生みかん の皮は緑色。 酸味とほどよい甘みの特徴 です。
29 火	ごはん みそしる きのこしのだに おからいりしのだに さんしょくあえ たくあん ぶどう ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう みそしる ようふうたまごやき コールスロー いんげんソテー オレンジ 【小631kcal：中・高755kcal】	ぎゅうにゅう わかめ たまご ベーコン ハム スキムミルク チーズ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも パター ドレッシング こめあぶら	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース レタス キャベツ きゅうり とうもろこし いんげん オレンジ	きびごはん みそしる よしのに わかめとツナのあえもの りんご★	かたあげポテト キットカット	●『りんご』のことわざ● 1日1個のりんごは医者しらず →りんごは、高血圧の予防や 疲労回復に効果あり！
30 水	ごはん みそしる いわしのきしゅうに おひたし ふりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう みそしる すぶた だいこんサラダ ふりかけ ようなし 【小666kcal：中・高799kcal】	ぎゅうにゅう ふのり ハム ぶたにく 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 ドレッシング こめあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ だいこん かいわれだいこん ようなし パイナップル	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 ブロッコリーそえ トマトそえ	ホームパイ えびせん	あたたかい汁物がおいしい季節に なりました。コクのあるデミ グラスソースをたっぷり使い じっくり煮込んでいます。
31 木	ごはん みそしる いりどうふ おかかあえ のりのつくだに オレンジ ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう いものこじる★ さばのちようせんやき ごもくひじきに おひたし りんご 【小638kcal：中・高763kcal】	ぎゅうにゅう とりこく さば ひじき だいず さつまあげ	こめ おおむぎ きょうかまい さとも さとう こめあぶら	にんじん ごぼう ねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく いんげん しいたけ ほうれんそう もやし りんご	ごはん みそしる チキンカツ めかぶのサラダ ポイルキャベツ くしレモン・チェリーそえ ハロウィンプリン	プチブッセ カレーパンせんべい	やまがたけん 山形県の手煮が有名ですね。 味つけもしょうゆや味噌、 具材も牛肉や豚肉・鶏肉など さまざま 様々なおしめすね。



秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、おいしい食べ物も収穫される季節です。実りの秋、食欲の秋、という言葉もあります。食事をしっかり食べて、いろいろな秋を楽しみましょう。



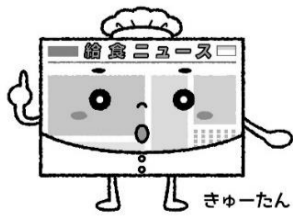
## 栄養バランスのとれた食事を目指そう！

わたしたちの体は、わたしたちが食べたものからつくられています。また、生きるためのエネルギーも食べたものからとり入れています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。丈夫な体をつくるためにも、元気を毎日を送るためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養をバランスよくとれる食事をするのが大切です。



### 栄養バランスのよい食事をするには

食べ物は、体の中での動きによって、3つの食品のグループや6つの基礎食品群にわけることができます。このグループからいろいろな食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事を作ることができます。



## 10月10日は目の愛護デー



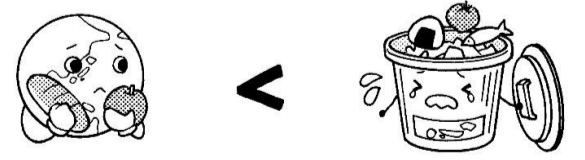
緑黄色野菜に含まれるカロテンは体内でビタミンAになります。ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つのに大切な栄養素です。

緑黄色野菜を食べよう

## 食品ロスを知ろう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食物を「食品ロス」といいます。世界全体の食糧援助の量は約380万トン、日本の食品ロスは、これを大きく上回る、約643万トンでした。2019年の5月には食品ロスの削減を目指す「食品ロス削減推進法（食品ロスの削減の推進に関する法律）」が公布されました。大切な食べ物を無駄にしないために、わたしたちにできることを考えてみましょう。

世界全体の食糧援助量 約380万トン  
日本の食品ロスの量 約643万トン



出典：農林水産省「食品ロス量（平成28年度推計値）の公表について」より

### 保護者のみなさまへ

秋は、勉強にスポーツにと、いろいろなことに取り組むのに格好の季節です。栄養のバランスのよい食事を三食とり、十分な休養・睡眠をしっかりとって、子どもたちが元気に活動できるように応援してください。