

11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 がんもどきのふくめに かわりいそあえ ふりかけ みかん ヤクルト	ロールパン ギョウにゅう たまごとあさりのやさいスープ かぼちゃチーズフライ トマトそえ ブロッコリーそえ パナナ 【小600kcal：中・高770kcal】	ぎゅうにゅう あさり たまご	ロールパン じゃがいも こめあぶら キャラメルクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー トマト パナナ	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。
5 か 火	とう 日 帰 舎	むぎごはん ギョウにゅう みそしる はっぼうさい パンサンスー のりつくだに パナナ 【小633kcal：中・高748kcal】	ぎゅうにゅう とりこく ハム むきえび いか うずらたまご 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 かたくに こめあぶら ごまあぶら ドレッシング	だいこん 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 パナナ	ごはん にらたまじる にくとらふ★ ゴボーサラダ ぶどうゼリー	うすやきせんべい アルフォート	あたたかい食べ物がおいしい季節 になりました。白菜や椎茸な どの野菜類も加えると栄養の バランスが良くなります。
6 す い 水	ごはん みそしる やきざかな ちゅうかふうおひたし のりのつくだに りんご ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう バイザンヌスープ ポークソテー・メキシカン★ ほたてのクリームサラダ みかん 【小620kcal：中・高751kcal】	ぎゅうにゅう とりこく ぶたにく ほたて ホイップクリーム	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも アーモンド さとう パター マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ピーマン トマト ほうれんそう だいこん みかん	ごはん わかめスープ かふうたまごやき はるまき ポイルキャベツ りんご	こつぶっこ ホームパイ	焼いた豚肉に、甘くてピリ辛 なチリソースをかけました。 コーンや玉ねぎ、ピーマンや トマトが入っています。
7 も く 木	ごはん みそしる にくだんごとやさいのにも おひたし ふりかけ パナナ ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう みそしる さんまたつたあげ キーマふうにくじゃが なめたけあえ マンゴー 【小682kcal：中・高811kcal】	ぎゅうにゅう さんまたつたあげ ぶたにく みそ	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも しらたき さとう	だいこん にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう もやし なめたけ マンゴー	わかめごはん みそしる とりのくわやき★ おにしめ いんげんのごまあえ パナナ	エリーゼ ほたばたやき	肉や野菜をタレに漬けて鉄板 で焼く料理。農作業の合間に 野鳥を捕って鉄の上で焼いた のが始まりとされています。
8 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 キウイフルーツ ヤクルト	【いい歯の日メニュー】★ サンドウィッチ (ジャム・マーガリン) ぎゅうにゅう サーモンチャウダー★ だいこんときゅうりのサラダ みかん 【小633kcal：中・高785kcal】	ぎゅうにゅう さけ ツナ だいた スキムミルク	しょうパン ごま マーガリン	とうもろこし にんじん グリンピース たまねぎ だいこん きゅうり かいわれだいこん みかん いちごジャム	アマランサスごはん とんじる さけフライ ごもくきんぴら ブロッコリーそえ りんご	ジョアオレンジ まがりせんべい	11月8日は「いい歯の日」。 サーモンチャウダー (鮭のク リームスープ) にもカルシウ ムが多く含まれています。
9 ど 土	ごはん みそしる ひじきいりあつきたまご からしあえ つぼづけ パナナ ヤクルト	シーフードピラフ ギョウにゅう やさいスープ いろどりやさいメンチカツ ポイルキャベツ ピーチゼリー 【小621kcal：中・高769kcal】	ぎゅうにゅう いか むきえび あさり しらすぼし	こめ おおむぎ きょうかまい ピーチゼリー こめあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ さいいんげん こまつな キャベツ	 <p>たくようさい きせいび 拓陽祭・帰省日</p>		<p>11日(月)は 拓陽祭の代休です</p>
12 か 火	とう 日 帰 舎	くりごはん ギョウにゅう みそしる さけのたつたあげ 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 【小635kcal：中・高775kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ こんぶ こおりどうふ みそ	こめ さつまいも くり かたくに さとう こめあぶら	はくさい にんじん えのきたけ しょうが キャベツ オレンジ	ごはん ミルクスープ にこみハンバーグ だいたとツナサラダ ブロッコリーそえ りんご	ビスコ ほしたべよ	栗は種部分を食べています。 高血圧の予防、便秘の改善、 貧血や力加の予防にも効果が あるといわれています。
13 す い 水	ごはん みそしる いりどうふ おかかあえ あじつけのり ようなし ヤクルト	ごはん★ ギョウにゅう ようふうすいとん ツナいりあつきたまご 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 りんご 【小638kcal：中・高760kcal】	ぎゅうにゅう ベーコン ハム たまご ツナ スキムミルク	こめ きょうかまい ごま さとう こむぎこ こめあぶら	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ グリンピース キャベツ ピーマン パプリカ ブロッコリー りんご	ごはん みそしる たらちのチーズやき ぶたにくとピーマンのいためづけ スパゲティナポリタン つぼづけ りんごゼリー	ブランチュール ハッピーターンミニ	11月より (在庫がなくなり 次第) 新米になります。 いつもは麦ご飯ですが、今日 は白米を楽しみましょう！
14 も く 木	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご やさしいため ふりかけ かき★ ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう みそしる まつかぜやき ごもくきんぴら おひたし みかん 【小603kcal：中・高745kcal】	ぎゅうにゅう とりこく たまご あぶらあげ みそ スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく ごま パンこ さとう こめあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう ピーマン たけのこ ほうれんそう もやし みかん	ごはん みそしる いそじゃが かいそうサラダ ヨーグルト	ルマンド ベビースター	「柿が色づく」と医者が高くなる といわれるほど栄養価が 高く、免疫力の向上や美肌 効果があります。
15 き ん 金	ごはん みそしる さんまのかんろに かわりきりほしに★ ふりかけ パナナ ヤクルト	わかめうどん ギョウにゅう ちくわのいそべあげ いんげんのアーモンドあえ りんごのジュレ 【小612kcal：中・高736kcal】	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ ちくわ あおのり たまご	うどん アーモンド こむぎこ さとう コーンスターチ こめあぶら	はねぎ いんげん にんじん りんご	帰省日	せん切りした大根を天日干し することで、栄養とうま味が 凝縮されます。また、むくみ にも効果的です。	

※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～

11月 食育だより

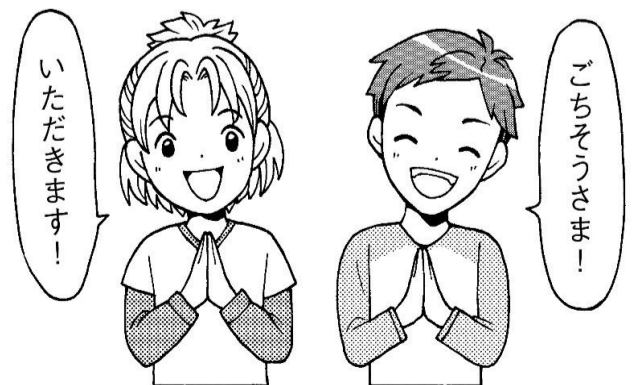


あき ふか
秋も深まってきました。今月は、「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。こうした日を迎えるにあたって、動植物などの自然の恩恵への感謝と共に、生産者をはじめ、職に携わる人々への感謝の気持ちをあらわし、和食文化の継承の大切さを考える機会としてはいかがですか。



感謝して食べよう! 「いただきます」「ごちそうさま」

食事の時に、みなさんはきちんと「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?
「いただきます」は、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また、「ごちそうさま」にはおいしい食事をつくるために駆け回ってくださった人々への感謝の意味が込められています。毎日の食事の時には、きちんとあいさつをしましょう。



	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 きしや 当日帰舎	きびごはん ぎゅうにゅう みちのくじる さばのてりやき ひじきとじゃがいものあえもの おひたし かき 【小644kcal：中・高772kcal】	ぎゅうにゅう とうふ さば ひじき みそ	こめ おおむぎ きょうかまい きび こんにやく じゃがいも さとう	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ しょうが パセリ ほうれんそう もやし かき	アマランサスごはん みそしる とうふクロック いなか ブロッコリーそえ バナナ	チーズおかき つぶつぶいちご ポッキー	毎月19日は『養育の白』 NoしょうゆDay  Noしょうゆ かける前に まず味見！ 
19 か 火	ごはん みそしる いりどり おかかあえ のりのつくだに パイナップル ヤクルト	【食育の日・Noしょうゆday】★ だいこんわかなごはん ぎゅうにゅう みそしる ぎせいどうふ りんご あげギョーザ ポイルキャベツ 【小643kcal：中・高749kcal】	ぎゅうにゅう とうふ むきえび たまご みそ	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	だいこんわかな はくさい にんじん えのきたけ たけのこ しいたけ グリンピース キャベツ りんご	ごはん えびとコーンのやさしいスープ ポークチャップ シルバーサラダ ヨーグルト オレンジ	なんぶせんべい チョココ	
20 すい 水	ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー あじつけのり みかん ヤクルト	ひえごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたにくのしょうがいため ナムルふうにびたし バナナ 【小623kcal：中・高732kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ひえ さとう こめあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが ほうれんそう もやし バナナ	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 くしレモン・チェリーそえ	かぶきあげ ミニエンゼルパイ	ぎせいどうふ あげ 擬製豆腐や揚げギョーザは、 そのまま食べられるように あじつ 味付けしてあります。また、 ぎせいどうふ 擬製豆腐にはとろみあんもか けているので、ポイルキャベ ツも一緒においしく食べるこ とができます。 げんえん むすか かんが 減塩は難しいと考えず、まず なに ひとちた 何もかけずに一口食べてみる ことからはじめませんか？ “とりあえずかける”習慣を あらた 改めましょう！
21 もく 木	ごはん みそしる あつやきたまご ごもくひじきに きゅうりづけ りんご ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのつみれじる はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ オレンジ 【小631kcal：中・高749kcal】	ぎゅうにゅう とうふ さけ はんぺん たまご とりこ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく さとう こむぎこ パンコ こめあぶら	だいこん にんじん ねぎ ごぼう たけのこ きぬさや キャベツ オレンジ	いちごにのたきこみごはん わかたけすましじる とうふハンバーグ・やさしいあん アーモンドあえ かき	じゃがりこピッツ たけのこのさと	てつく だいがく 手作りの大学いも。 そと なか 外はカリカリ、中はホクホク です。たっぷりと蜜を絡めて います。
22 きん 金	ごはん みそしる やきざかな おにしめ ふりかけ バナナ ヤクルト	ナン&キーマカレー ぎゅうにゅう プレーンオムレツ ポイルキャベツ フルーツヨーグルト 【小611kcal：中・高744kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく プレーンオムレツ ヨーグルト	ナン バター こめあぶら	たまねぎ エリンギ マッシュルーム にんじん とうもろこし にんにく さやいんげん しょうが キャベツ パイナップル みかん もも バナナ	き せ い び 帰 省 日		ことからはじめませんか？ “とりあえずかける”習慣を あらた 改めましょう！
25 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 みそしる ぎゅうにくのオイスターソースいため コールスロー りんご 【小610kcal：中・高729kcal】	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい さとう ドレッシング こめあぶら ごまあぶら	はくさい にんじん しいたけ ぶなしめじ チンゲンサイ たけのこ レタス キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	ごはん ひつつみじる たらのあまみそやき だいがくいも★ きりほしだいこんのすのもの ピーチゼリー	トマトブリッツ バームロール	てつく だいがく 手作りの大学いも。 そと なか 外はカリカリ、中はホクホク です。たっぷりと蜜を絡めて います。
26 か 火	ごはん みそしる わかたけしのだに ナムルふうにびたし ふりかけ みかん ヤクルト	ひじきのたきこみごはん★ ぎゅうにゅう みそしる こもちししゃもやき にくじゃが おひたし バナナ 【小625kcal：中・高777kcal】	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく あぶらあげ こおりどうふ しらたき さとう こめあぶら	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも しらたき さとう こめあぶら	にんじん えだまめ だいこん たまねぎ グリンピース もやし ほうれんそう バナナ	ごはん みそしる すぶた ちゅうかふうおひたし グレープフルーツ	チョコチップクッキー チーズアーモンド	しっかり味付けしたひじきと にじむ かわ 煮汁を加えて、炊きあげてい ます。
27 すい 水	ごはん みそしる はくさいのごもくに いそあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう かふうスープ とうふチャンプル ポテトサラダ たくあんづけ★ みかん 【小657kcal：中・高783kcal】	ぎゅうにゅう むきえび たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま ビーフン マッシュポテト さとう ごまあぶら	はくさい にんじん たけのこ きくらげ たまねぎ もやし にら きゅうり とうもろこし だいこん さやいんげん みかん	ハヤシライス ひじきとじゃがいものあえもの フルーツヨーグルト	ポテコ プチブッセ	やく ねんまえ えどじだい 約400年前の江戸時代に、 たくあんおしろう つく 沢庵和尚が作った漬物で、 とくがわいえみつ き い 徳川家光が気に入って名付け たという説があります。
28 もく 木	ごはん みそしる さばのみそに さんしょくあえ ふりかけ りんご ヤクルト	いろいろごはん ぎゅうにゅう みそしる とりのくわやき スパゲティーサラダ なめだけあえ ようなし 【小624kcal：中・高745kcal】	ぎゅうにゅう なまあげ とりこ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい スパゲッティ みそ	はくさい にんじん しょうが きゅうり とうもろこし ほうれんそう もやし えのきたけ ようなし	あわごはん みそしる ようふうたまごやき たこナゲット★ ポイルキャベツ みかん	カントリーマアム ばりんこ	タコとイカのすり身のナゲット です。 とてもかわいいタコの形をし ています。
29 きん 金	ごはん みそしる いわしのきしゅうに かわりきりほしに つぼづけ 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 とうにゅうのクリームクロック★ ブロッコリーそえ トマトそえ バナナ 【小620kcal：中・高750kcal】	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ	コッペパン パンコ こめあぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし トマト ほうれんそう ブロッコリー バナナ りんごジャム	き せ い び 帰 省 日		ホワイトソースに豆乳を加え ています。 まいたけ はい 舞茸が入っています。

11月8日は

いい歯の白



野菜にわたって、何でもよくかんで食べられる健康な歯を保つことが大切です！

かむかむクイズ

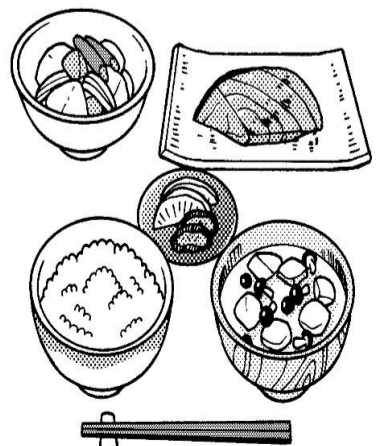
Q. 食べ物をよくかんで食べるとだ液がたくさん出てきますが、だ液の働きで正しいのはどれ？ 下から選んでみよう！

- ①食べ物の消化・吸収を助ける。
- ②口の中の汚れを落として、むし歯を防ぐ。
- ③食べ物の味がよくわかる。
- ④食べ物をのみ込みやすくする。



11月24日は「和食の日」 受け継いでいこう和食文化

和食は、2013(平成25)年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深いかわりがあります。家庭の中で和食のよさや食文化について話し合ってみてください。



※クイズの答えは①②③④の全てです。