




4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 あか	熱や力になる き	体の調子を整える みどり	夕食(よる)	おやつ	コメント
8 げつ 月	8日(月)始業式 9日(火)入学式 ※給食なし ・舎食あり	【舎食】 わかめごはん きゅうにゅう けんちんじる ツナいりあつやきたまご ブロッコリー ハムとれんこんのサラダ マーコット 【中・高771kcal】	ぎゅうにゅう あじつきわかめ とうふ たまご ツナ ハム スキムミルク チーズ	こめ おおむぎ きょうかまい さいとも ごま こんにやく さとう こめあぶら マヨネーズ	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ れんこん グリーンピース レタス きぬさや ブロッコリー マーコット	きびごはん かきたまじる にくみそおでん シルバーサラダ バナナ	バームロール ベジタバー	♪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。
9 か 火	ごはん みそしる なっとう さつまあげとやさいのソテー あじつけのり グレープフルーツ ヤクルト	【舎食】 むぎごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき ヨーグルト スパゲティーサラダ バナナ 【中・高726kcal】	こおりどうふ ぶたにく ハム ヨーグルト みそ	こめ おおむぎ きょうかまい マカロニ・スパゲッティ さとう こめあぶら マヨネーズ	だいこん にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが きゅうり とうもろこし バナナ	ごはん みそしる ぶたキムチどうふ ポテトサラダ パイナップル	まがりせんべい クリームコロン	今年度も よろしく お願ひします。 
10 すい 水	ごはん みそしる さばのしおやき さんしょくあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	ポークハヤシライス きゅうにゅう かいそうサラダ バナナ 【小615kcal : 中・高733kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あさり かいそうサラダ	こめ おおむぎ きょうかまい さとう	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 バナナ	ごはん クラムチャウダー ようふうたまごやき ブロッコリーそえ マンゴー	ポテコ ミニエンゼルパイ	ほんじつ 本日より 給食 がはじまります！
11 もく 木	ごはん みそしる いりどうふ からしあえ つぼづけ きよみ ヤクルト	むぎごはん きゅうにゅう みそしる とりのあまみそやき ビーフインディアン ふりかけ きりごまあえ マーコット 【小608kcal : 中・高720kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ベーコン みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ピーマン ごま さとう ふりかけ こめあぶら	はくさい にんじん キャベツ たまねぎ こまつな もやし マーコット	(舎) 歓迎会		小学部1年生は 15日(月)から となります！
12 きん 金	ごはん みそしる あつやきたまご ごもくきんぴら のりのつくだに キウイフルーツ ヤクルト	コッペパン★ きゅうにゅう バイザンヌスープ ブロッコリーそえ たらフライ・タルタルソース レモン・チェリーそえ 【小605kcal : 中・高752kcal】	ぎゅうにゅう たら たまご	コッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ こめあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ブロッコリー レモン さくらんぼ いちごジャム	き 帰 省 日		給食の時間は楽しく食べるだ けでなく、食事のマナーも学 びます。パンは一口大にちぎ って食べましょう。
15 げつ 月	とうじつ 当日帰舎	アマランサスごはん きゅうにゅう わかたけすましじる わふうハンバーグ シルバーサラダ ポイルキャベツ オレンジ 【小664kcal : 中・高784kcal】	ぎゅうにゅう わかめ はんぺん ぎゅうにく ハム ぶたにく たまご スキムミルク みそ	こめ おおむぎ きょうかまい アマランサス はるさめ しらたき パンこ さとう	たけのこ はねぎ たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ にんじん オレンジ みかん	いろいろごはん みそしる サーモンマリネふう かぼちゃのふくめに ブロッコリーそえ トマトそえ	コアラのマーチ じゃがりこピッツ	ほんじつ 本日より小学部1年生が 給食を食べます！
16 か 火	ごはん いらたまじる わかたけのだに おひたし のりのつくだに オレンジ ヤクルト	むぎごはん きゅうにゅう ひつつみじる やきざかな ちくぜんに ポイルキャベツ トマト 【小617kcal : 中・高742kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ます	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく すいとん さとう こめあぶら	ごぼう にんじん ねぎ たけのこ きぬさや キャベツ トマト	たけのこごはん チキンカツ ごまあえ ポイルキャベツ くしレモン・チェリーそえ	げんじパイ おととと	なれていき ましようね。 
17 すい 水	ごはん みそしる ますのしおやき かわりきりほしに おひたし マンゴー ヤクルト	むぎごはん きゅうにゅう かふうスープ あつあげマーボー ちゅうかふうおひたし バナナ 【小631kcal : 中・高783kcal】	ぎゅうにゅう むきえび たまご ぶたにく ハム なまあげ こおりどうふ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい はるさめ ごま かたくりこ さとう こめあぶら ごまあぶら	はくさい にんじん たけのこ きくらげ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう バナナ	ごはん みそしる よしのに カラフルハムサラダ オレンジ ヨーグルト	ミニポテロング ルマンド	まいつき 毎月19日は『食育の日』 昨年度に引き続き、食育の日 にはNoしょうゆday(しょう ゆやソースをできるだけ使 わない)を実施します！ 健康な身体は毎日の食事から！
18 もく 木	ごはん みそしる あつやきたまご ハムとキャベツのソテー あじつけのり マーコット ヤクルト	むぎごはん きゅうにゅう みちのくじる さばのしおやき にくじゃが いそあえ グレープフルーツ 【小659kcal : 中・高778kcal】	ぎゅうにゅう とうふ さば ぶたにく みそ やきのり	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも こんにやく しらたき さとう	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ たまねぎ ほうれんそう グリーンピース もやし グレープフルーツ	チキンカレーライス だいこんサラダ ふくじんづけ プリン	たべっこどうぶつ チーズアーモンド	Noしょうゆ かける前に まず味見！ 
19 きん 金	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご なめたけあえ つぼづけ バナナ ヤクルト	【食育の日・Noしょうゆday】★ コッペパン きゅうにゅう 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633kcal : 中・高785kcal】	ぎゅうにゅう あさり むきえび ぎゅうにく たまご ぶたにく スキムミルク	コッペパン マッシュポテト こむぎこ パンこ バター こめあぶら	たまねぎ にんじん トマト キャベツ オレンジ りんごジャム	き 帰 省 日		毎月19日は、その数字のご ろ合わせから、「食育の日」 とされています。 本校では毎月にテーマを設 け、「食育の日メニュー」と して実施します。

※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～

学校給食の役割

学校給食は栄養バランスのよい食事によって、
子どもたちの心身の健康や発育、発達を支える
のはもちろん、食に関する指導を効果的にすす
めるための「生きた教材」でもあります。特に
給食の時間では、準備から後片づけまでの実践
活動を通して、望ましい食習慣や食に関する実
践力が身につきます。
また、地場産物や郷土料理、行事食を取り入
れているので、地域の文化や伝統に対する理解
と関心を深めることができます。



給食費の単価が改正され、
下記の通りとなっております

朝 食	249円
昼 食	329円
夕 食	392円
間食(おやつ)	110円
合 計	1,080円



	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	血や肉になる あか	熱や力になる き	体の調子を整える みどり	夕食 (よる)	おやつ	コメント
22 げつ 月	とうじつ きしゅ 当日帰舎	きびごはん ぎゅうにゅう みそしる すぶた ほたてのクリームサラダ★ マーコット 【小646kcal：中・高782kcal】	ぎゅうにゅう こおり豆腐 ぶたにく ほたて なまクリーム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい きび かたくり さとう こめあぶら マヨネーズ	だいこん にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ ほうれんそう マーコット パナップル	ごはん けんちんじる さばのちようせんやき スパゲティーサラダ ポイルキャベツ バナナ	かたあげポテト ビスコ	ほうれん草と大根、ホタテ 貝柱の入ったサラダです。 マヨネーズ+生クリームで コクが増します。
23 か 火	ごはん みそしる はくさいのごもくに おかかあえ きゅうりづけ ようなし ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ぎせい豆腐 あげシューマイ キャベツ オレンジ 【小610kcal：中・高748kcal】	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 かたくり さとう こめあぶら	はくさい にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース キャベツ オレンジ	ごはん みそしる ぎゅうにくとチンゲンサイの オイスターソースいため わかめとツナのあえもの★ ぶどうゼリー	ムーンライト うまいぼう	磯の香りと鮮やかな緑色が 特徴の、三陸産のわかめを 使用しています。
24 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ソテー あじつけのり 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 キーマふうにくじゃが ぶりかけ うるいのおひたし★ いちご 【小611kcal：中・高722kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ ぶたにく パルメザンチーズ 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 ぶりかけ	だいこん にんじん パセリ たまねぎ グリーンピース うるい いちご	ごはん みそしる かふうたまごやき にくやさいはるまき ポイルキャベツ オレンジ	かぶきあげ フルーツグミ	春をつける野菜ですね。 久慈地域のものを使用し ています。
25 もく 木	ごはん みそしる にくだんごとやさいのもの いそあえ ぶりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう とんじる はんぺんフライ★ はるさめのあますあえ ポイルキャベツ パナップル 【小609kcal：中・高768kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ はんぺん たまご かにかまぼこ きわかめ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく はるさめ しらたき さとう こむぎこ パンこ こめあぶら	ごぼう だいこん にんじん ねぎ きゅうり キャベツ みかん パナップル	ごもくチャーハン たまごいりやさいスープ とうふハンバーグ・やさいあん そえもの	プチチョコパイ ほしたべよ	外はカリカリ、中ふわふわの はんぺんフライ。 手作り&揚げたてがおいしい ですね。
26 きん 金	ごはん みそしる いわしのきしゅうに★ さんしょくあえ ぶりかけ オレンジ ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・たまご) ぎゅうにゅう あさりのスープ ゴボーのごまサラダ ヨーグルト オレンジ 【小619kcal：中・高743kcal】	ぎゅうにゅう たまご あさり ハム ヨーグルト	しょくパン マヨネーズ ドレッシング	パセリ たまねぎ しそは ごぼう にんじん レタス かわれだいこん きゅうり オレンジ いちごジャム	き 帰 省 日		いわしの煮付けに梅干しを くわえています。さわやかな 酸味が特徴です。



食育だより

ご入学、ご進級おめでとうございます。
 新学期が始まり、子どもたちは毎日元気に楽しくすごしています。学校給食では、子どもたちの元気を支えるために、おいしく栄養バランスのよい献立を提供していきます。

給食当番の日の 体調をチェックしよう!

給食当番の時は、体調をチェックするようにします。
 もし、下痢やおう吐、腹痛などの症状がある場合は、学級担任に知らせてください。健康な状態で、給食当番に取り組みましょう。



朝ごはんを食べて 登校しましょう



わたしたちは、食事によってエネルギーや栄養素を得ています。特に、朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源で、午前中から元気に活動するために、とても重要です。

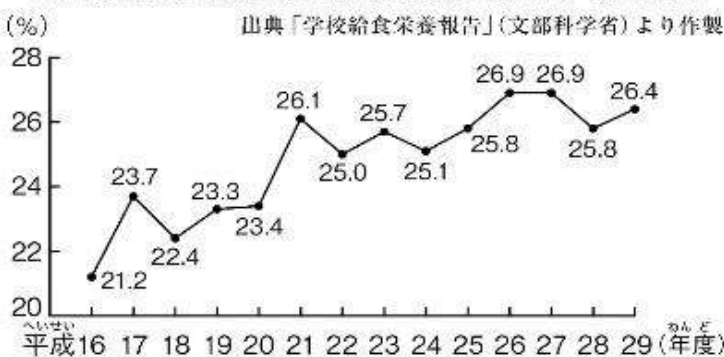
保護者のみなさまへ

新年度が始まりました。今年度も十分な衛生管理のもと、安全・安心でおいしい給食を提供いたします。食育は生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるものです。給食が「生きた教材」となり、子どもたちにとって楽しみなものになるように努めてまいりますので、今年1年間よろしくお願いいたします。



Data に見る食育 ▶▶▶ 地産地消

「学校給食における地場産物を使用する割合」

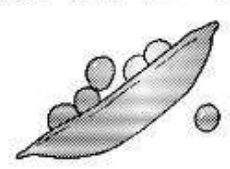
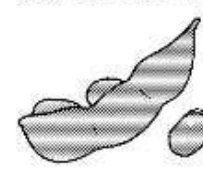
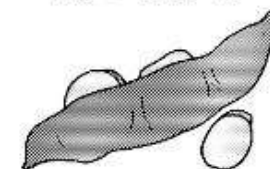


給食では地場産物を積極的に活用しています。地場産物の活用は地産地消になるほか、地域の自然や文化などへの理解を深め、生産者の努力や食への感謝の心を育む上で重要です。



クイズ わたし(さやえんどう)と同じ仲間なのは、次のうちどれでしょう?

- ① そらまめ
- ② えだまめ
- ③ グリンピース



答え さやえんどうの仲間は③のグリーンピースです。どれもマメ科の食べ物ですが、さやえんどうとグリーンピースはエンドウ属で、さやえんどうは若いさやを、グリーンピースは...

