

# 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			
<b>1日(土) 運動会(小・中学部のみ)</b> <b>※給食・舎食ともありません</b>			<b>3日(月) 運動会代休(小・中学部のみ)</b> <b>※高等部は通常登校で、給食があります</b>			<b>♪お知らせ♪</b> 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。		
3 げつ	とうじつ きしゅ 当日帰舎	<b>【食育月間：パンバイキング】★</b> パンバイキング ギョウにゅう ミネストローネ ロールキャベツ グレープフルーツ 【高737kcal】	ギョウにゅう ベーコン ひよこまめ	ロールパン ぶどうパン クリームパン チョココロネ クロワッサン マカロニ	たまねぎ キャベツ トマト グレープフルーツ	1F男子リクエストメニュー ごはん せんべいじる やきにくふういため パンサンスー	プリン ほしたべよ	<b>パンバイキングに                      チャレンジ!</b>
4 か	ごはん みそしる あつやきたまご かわりきりほしに あじつけのり マンゴー ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう かふうスープ あつあげマーボー ちゅうかふうおひたし オレンジ 【小1617kcal：中・高760kcal】	ギョウにゅう むきえび たまご ぶたにく ハム なまあげ こおり豆腐 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 たけのこ きくらげ しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう オレンジ	ごはん みそしる さけのみそマヨネーズやき ポテトサラダ ごもくきんぴら ぶどうゼリー	ミニポテロング チョココ	6月は『食育月間』です。 バイキング形式の食事スタイルを体験してみましょ。順番を守る、トングを使用するなどのルールを事前に学習します。楽しい食事の時間を過ごすためにも、協力し合いましょ！
5 すい	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 アメリカンチェリー ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう けんちんじる ぶたにくのしょうがいため だいこんときょうりのサラダ ぶりかけ パナナ 【小1643kcal：中・高775kcal】	ギョウにゅう とうふ だいず ぶたにく ツナ ひじき	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく ごま さとも さとう こめあぶら ドレッシング	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが きょうり かいわれだいこん パナナ	ごはん さくらエビとあおなのスープ かふうたまごやき ちくわのいそへあげ ポイルキャベツ グレープフルーツ	ムーンライト うまいぼう	6月は『食育月間』です。 バイキング形式の食事スタイルを体験してみましょ。順番を守る、トングを使用するなどのルールを事前に学習します。楽しい食事の時間を過ごすためにも、協力し合いましょ！
6 もく	ごはん みそしる にくだんごやさいのにも からしあえ ぶりかけ キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう みそしる たらすぶたふう ゴボーのごまサラダ ぶりかけ アメリカンチェリー 【小1651kcal：中・高770kcal】	ギョウにゅう わかめ たら こおり豆腐 みそ	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも かたくりこ さとう こめあぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ ごぼう レタス きょうり かいわれだいこん アメリカンチェリー パナップル	さんしょくどんぶり みそしる いなかに アーモンドあえ パナナ	クリームコロソ ソフトサラダ	6月は『食育月間』です。 バイキング形式の食事スタイルを体験してみましょ。順番を守る、トングを使用するなどのルールを事前に学習します。楽しい食事の時間を過ごすためにも、協力し合いましょ！
7 きん	ごはん みそしる やきざかな かまぼこいりおひたし つぼづけ オレンジ ヤクルト	コッペパン ギョウにゅう たまごいりやさいスープ かわりローストチキン ポイルキャベツ ひじきとじゃがいものあえもの パナナ 【小1627kcal：中・高765kcal】	ギョウにゅう たまご ひじき とりにく	コッペパン じゃがいも さとう こめあぶら キャラメルクリーム	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが パセリ キャベツ パナナ	き せい び 帰 省 日		6月は『食育月間』です。 バイキング形式の食事スタイルを体験してみましょ。順番を守る、トングを使用するなどのルールを事前に学習します。楽しい食事の時間を過ごすためにも、協力し合いましょ！
10 げつ	とうじつ きしゅ 当日帰舎	むぎごはん ギョウにゅう みそしる はっほうさい マカロニサラダ オレンジ 【小1610kcal：中・高726kcal】	ギョウにゅう わかめ えび いか とりにく うずらたまご ハム 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 きょうり とうもろこし オレンジ	チキンカレーライス★ だいこんサラダ ぶくじんづけ フルーツあんじん	ソフル まがりせんべい	カレーのように食べやすいものや飲み込みやすいものも、意識して噛みましょ。食べ過ぎ防止にもなります。
11 か	ごはん みそしる スクランブルエッグ★ さんしょくあえ ぶりかけ グレープフルーツ ヤクルト	きびごはん ギョウにゅう みそしる さばのみそに ハムとれんこんのサラダ トマトそえ パナナ 【小1648kcal：中・高780kcal】	ギョウにゅう とうふ さば ハム みそ チーズ	こめ おおむぎ きょうかまい きび	えのきたけ にんじん れんこん レタス きぬさや トマト パナナ	ごはん みそしる いそじゃが フレンチサラダ アメリカンチェリー	とんがりコーン こえだ	朝食の定番ですが、玉子焼きよりも手早く作れるので、お弁当にもおすすめです。
12 すい	ごはん いらたまじる ますのしおやき おひたし ポイルささかまぼこ オレンジ ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう みそしる ぎせい豆腐 ナムルふうとびたし★ ポイルキャベツ ぶりかけ グレープフルーツ 【小1629kcal：中・高727kcal】	ギョウにゅう とうふ たまご むきえび あぶらあげ 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 ごまあぶら	だいこん にんじん たけのこ しいたけ グリンピース もやし ほうれんそう しょうが キャベツ グレープフルーツ	ごはん みそしる ぶたにくとブロッコリーの ちゅうかいため かにサラダ いちご	サッポロポテト バーベQあじ ルマンド	さとう・酢・しょうゆのタレに生姜の絞り汁とごま油を加えるのが、味つけのポイントです。
13 もく	ごはん みそしる わかたけしのだに ちゅうかふうおひたし ぶりかけ キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう むらくもじる チキンカツ ぶきのにも ブロッコリー レモン・チェリー かみかみこんぶ 【641小kcal：中・高757kcal】	ギョウにゅう とりにく たまご なまあげ ちくわ かみかみこんぶ	こめ おおむぎ きょうかまい こむぎこ パンこ こめあぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう ふき たけのこ ブロッコリー レモン さくらんぼ	あわごはん ひつつみじる★ さけのあまみそやき シルバーサラダ ポイルキャベツ たくあん グレープフルーツ	かたあげポテト トップミニ	岩手の郷土料理です。やわらかくつるんとした食感のひつつみは、大人気の汁物です。
14 きん	ごはん みそしる さともとがんものぶくめに かわりあえ あじつけのり ようなし ヤクルト	ごもくソースやきそば★ ギョウにゅう ほたてのクリームサラダ まんでんくろめ フルーツヨーグルト 【小1618kcal：中・高726kcal】	ギョウにゅう ぶたにく ほたて まんでんくろめ なまクリーム ヨーグルト	ちゅうかめん こめあぶら	もやし にんじん キャベツ ピーマン しいたけ しょうが ほうれんそう だいこん パナップル みかん もも パナナ	き せい び 帰 省 日		拓陽特製の焼そばは、野菜がたっぷりヘルシー。野菜が苦手でもぺろりと食べてましょ。

※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～

## 6月は食育月間

6月は食育月間です。食育月間は、食育の推進のために各地でさまざまなイベントが行われています。食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。自分の生活をふり返って「食」について考えてましょ。

## 食中毒の予防は

つけない! やっつける!  
 増やさない!

食中毒を予防するためには、石けんでしっかりと手を洗い、低温で保存して、調理をする時は中心部までよく加熱ましょ。

## じっしゅう はじ 実習が始まます!

6月は中学部と高等部で、校内・現場実習が行われます。実習先にお弁当を持って行く際には、衛生面(手洗い等)や温度管理(保冷剤の使用など)に気をつけましょ!

	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			
17 げつ 月	とうじつ きしゃ 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう とんじる たらあまみそやき あげシューマイ トマトぞえ きりほしだいこんのすのもの 【小643kcal：中・高735kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たら すきこんぶ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく さとう こめあぶら	ごぼう だいこん にんじん ねぎ きりほしだいこん トマト	ごはん みそしる すぶた★ コールスロー バナナ	コアラのマーチ かぶきあげ	あ ぶたにく やさい あまず 揚げた豚肉と野菜を甘酢あん で絡めた中華料理。 すぶた にほんめい ちゅうごく 『酢豚』は日本名、中国では 『古肉』などと呼びます。
18 か 火	ごはん みそしる なっとう ウィンナーいりやさしいため こやきのり あまなつ ヤクルト	アマランサスごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ツナいりあつやきたまご ちくわのいそべあげ★ ポイルキャベツ レモン・チェリーぞえ 【小602kcal：中・高752kcal】	ぎゅうにゅう わかめ とうふ なると たまご ツナ ちくわ あおのり スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい アマランサス ごま こむぎこ さとう こめあぶら コーンスターチ	にんじん はねぎ たまねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ レモン さくらんぼ	ごはん ごもくじる さんまのたつたあげ ひじきとじゃがいものあえもの ポイルキャベツ アメリカンチェリー	ばりんこ ノアール うずやきサンド	まさにシンプルイズベスト！ ちくわにしっかり味がついて いるので、天ぷら粉に青のり を加えて揚げるだけ。
19 すい 水	ごはん みそしる いわしのきしゅうに やさしいため 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】★ だいずいりじゃごはん ぎゅうにゅう みそしる うのはなひじきコロッケ ごまあえ ブロッコリーぞえ パナナ 【小620kcal：中・高746kcal】	ぎゅうにゅう だいず とうふ しらすぼし みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま さとう こめあぶら	えだまめ にんじん なめこ ねぎ ほうれんそう もやし ブロッコリー パナナ	いりどりごはん みそしる まつかぜやき ハムとキャベツのごまネーズあえ トマトぞえ キウイフルーツ	ポテコ ブチブッセ	ほんじつ 本日、NoしょうゆDay 
20 もく 木	ごはん みそしる はくさいのごもくに なめだけあえ ふりかけ アメリカンチェリー ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる さばのしおやき にくじゃが おひたし のりつくだに オレンジ 【小645kcal：中・高771kcal】	ぎゅうにゅう わかめ さば ぶたにく みそ のりつくだに	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	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし ほうれんそう オレンジ	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 ポイルキャベツ トマトぞえ ヨーグルト★	マリービスケット フルーツグミ	ヨーグルトに多く含まれる 乳酸菌は、便秘の改善やコレ ステロールを下げる効果が 期待できます。
21 きん 金	ごはん みそしる がんもどきのふくめに★ さんしょくあえ あじつけのり バナナ ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・たまご) ぎゅうにゅう プイヤベース くきわかめのサラダ まんてんひよこまめ マンゴー 【小636kcal：中・高711kcal】	ぎゅうにゅう たまご あさり えび きわかめ かいそうサラダ いか ひよこまめ	しょくパン はるさめ マヨネーズ	パセリ たまねぎ にんじん トマト レタス きゅうり マンゴー いちごジャム	き 帰 省 日		がん 雁という鳥の肉に味を似せて つく 作ったことから『雁擬き (が んもどき)』というように なったとか。(諸説あり)
24 げつ 月	とうじつ きしゃ 当日帰舎	ポークハヤシライス ぎゅうにゅう ひじきのサラダ フルーツあんじん 【小632kcal：中・高761kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	こめ おおむぎ きょうかまい はつがげんまい 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 にんじん とうもろこし パイナップル みかん もも さくらんぼ	ごはん みそしる マーボー豆腐 しせんはるまき いそあえ スポン	あげいちばん ビスコ	はじめは130℃前後の低い温度 でゆっくり揚げ、一気に180 ℃できつね色にするとパリッ と仕上がります。
25 か 火	ごはん みそしる とりだいこん ゆかりあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	あわごはん ぎゅうにゅう みそしる こもちししゃもやき★ ビーフインディアン たくあん いそべあえ パナナ 【小621kcal：中・高747kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ こもちししゃも ベーコン のりつくだに みそ	こめ おおむぎ きょうかまい あわ ビーフン こめあぶら	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ もやし ほうれんそう パナナ	きびごはん にらたまじる にくみそおでん ゴボーサラダ ようなし	じゃがりこピッツ バームロール	あたま 頭からしっぽまで丸ごと食べ られるししゃも。丈夫な骨の 形成に必要なカルシウムを多 く含んでいます。
26 すい 水	ごはん みそしる いりどうふ わふうサラダ のりのつくだに グレープフルーツ ヤクルト	いちごにのたきこみごはん ぎゅうにゅう まめぶじる とりのからあげ おひたし オレンジ 【小630kcal：中・高779kcal】	ぎゅうにゅう こんぶ あわび うに くるみ こおりどうふ あぶらあげ とりにく	こめ きょうかまい くろさとう こむぎこ かたくりこ こめあぶら	にんじん しそは ごぼう しいたけ にんにく しょうが ほうれんそう もやし オレンジ	だいこんわかなごはん みそしる さばのちようせんやき マカロニサラダ ブロッコリーぞえ バナナ	ブチチョコパイ おととと	しょくいくげつかんこうはん くじち 食育 月間 の後半は、久慈地 域 の食材たっぷりメニュー。 いちご煮ご飯&まめぶ汁が
27 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★ きゅうりづけ バナナ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたキムチ豆腐 わかめとツナのあえもの ラ・フランスゼリー 【小611kcal：中・高769kcal】	ぎゅうにゅう こおりどうふ ぶたにく ツナ とうふ わかめ くきわかめ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい アーモンドロースト さとう ごまあぶら	だいこん にんじん はくさい えのきたけ にら キャベツ かいわれだいこん	シーフードピラフ イタリアンスープ かぼちゃチーズサンドコロッケ ポイルキャベツ グレープフルーツ	カントリーマアム サッポロポテト	ひじきの煮物はお弁当にもい いですね。入れる際には加熱 したあとよく冷まし、水分を 切ってから入れましょう。
28 きん 金	ごはん みそしる さんまのかんろに おひたし ふりかけ アメリカンチェリー ヤクルト	コッパン ぎゅうにゅう クラムチャウダー ごもくやさいくだんご いんげんのアーモンドあえ パナナ 【小655kcal：中・高793kcal】	ぎゅうにゅう あさり ベーコン ごもくやさいくだんご スキムミルク	コッパン アーモンドロースト さとう	にんじん たまねぎ いんげん とうもろこし グリーンピース パナナ いちごジャム	き 帰 省 日		パンが苦手という人はいませ んか？パンはご飯に比べて水 分量が少ないため、よくか み



# 食育だより

雨の多い季節ですが、一日三食をしっかり食べて、元気にすごしましょう。また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べていますか？ いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事できるように、歯を大切にしましょう。

## よくかんで食べていますか？

食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。ほかに、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の働きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。



かんでよい効果

消化・吸収を助ける



満腹になりやすい



むし歯予防



脳の働きを活発に



保護者のみなさまへ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯は一生使い続ける大切なものです。健康な歯を守るために食べた後はしっかり歯をみがき、甘いものを食べすぎないようにしましょう。自分の歯で食べる大切さについて、家族で話をしてみませんか。