



# 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			
2 げつ 月	とうじつ きしゅ 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる はんぺんフライ ちくせんに ふりかけ ポイルキャベツ レモン・チェリーそえ 【小のみ】ヨーグルト 【小611kcal：中・高734kcal】	ぎゅうにゅう こおり豆腐 はんぺん たまご とりにく みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく ごま さとう こむぎこ パンこ こめあぶら	だいこん にんじん ごぼう たけのこ きぬさや キャベツ レモン さくらんぼ	ごはん にらたまじる にく豆腐 ゴボーサラダ ぶどうゼリー	ムーンライト うまいぼう	♪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。
3 か 火	ごはん みそしる にくだんごやさいのにも おひたし 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 ぎせい豆腐 ちくわのいそあげ ポイルキャベツ オレンジ 【小605kcal：中・高768kcal】	ぎゅうにゅう ふのり とうふ えび たまご ちくわ あおのり みそ	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも さとう かたくりこ こむぎこ コーンスターチ こめあぶら	ねぎ たけのこ にんじん しいたけ グリーンピース キャベツ オレンジ	ごもくたきこみごはん すましじる★ さけのなんぶやき マカロニサラダ ぶどう	クリームコロン ソフトサラダ	じゅんさいのゼリー質には、 ムチンが豊富に含まれます。 ろうかぼうし こうか きたい 老化防止に効果が期待されて います。
4 すい 水	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 キウイフルーツ ヤクルト	パンバイキング★ ぎゅうにゅう イタリアンスープ にこみハンバーグ プロッコリーそえ グレープフルーツ 【小610kcal：中・高782kcal】	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ とりにく ぶたにく	ロールパン チョコチップパン クリームパン マーラーカオ クロワッサン パンこ	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう エリンギ プロッコリー グレープフルーツ	へい しゃ び 閉 舎 日★		しょう ちゅうぶく 小・中学部のみなさんは、今 ねんどはつ 年度初のパンバイキングです ね。ルールを守って、楽しい じかん 時間にしましょう！
5 もく 木		むぎごはん ぎゅうにゅう ひつつみじる やきざかな ゆうがおいのために★ ごもくきんびら ぶどう 【小649kcal：中・高799kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく トラウトサーモン	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく ごま さとう こむぎこ こめあぶら ごまあぶら	ごぼう にんじん ねぎ たけのこ とうがん ピーマン ぶどう	さんしょくどんぶり みそしる ナムルふうびたし ジョアパイン	えびせん ミニエンゼルパイ	かんびょう げんざいりょう 干瓢の原材料である夕顔。 なつ ゆうがた ひら 夏の夕方に関いた白い花が、 よくじつ ごぜんちゅう 翌日の午前中にしぼんでしま うことか名付けられました。
6 きん 金	ごはん みそしる しおますやき れんこんのきんびら ふりかけ バナナ ヤクルト	わかめうどん★ ぎゅうにゅう あげギョーザ おひたし オレンジ 【小のみ】フルーツグミ 【小604kcal：中・高730kcal】	ぎゅうにゅう わかめ たまご かまぼこ	うどん こめあぶら	はねぎ ほうれんそう もやし オレンジ		き せい び 帰 省 日	いわてけん 若手県産のわかめがたっぷり はい 入ったうどんです。かまぼこ とゆでたまご とゆで玉子をトッピングして います。
9 げつ 月	とうじつ きしゅ 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう わかめスープ チキンマリネ マカロニサラダ プロッコリー グレープフルーツ 【小664kcal：中・高776kcal】	ぎゅうにゅう わかめ とうふ なると とりにく ハム	こめ おおむぎ きょうかまい マカロニ ごま マヨネーズ さとう かたくりこ こむぎこ こめあぶら	にんじん はねぎ たまねぎ さやいんげん きゅうり とうもろこし プロッコリー グレープフルーツ	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 なし	サッポロポテト バーベQあじ ルマンド	あつあ ころやどうふ はい 厚揚げと高野豆腐が入った ボリューム感たっぷりの まーぼー豆腐 麻婆豆腐です。
10 か 火	ごはん みそしる なすのごもくに★ からしあえ きゅうりづけ オレンジ 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 プロッコリー バナナ 【小606kcal：中・高723kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ すきこんぶ こおり豆腐 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 プロッコリー バナナ	ごはん みちのくじる あげどりのあまからソース ビーフソテー おひたし バナナ	かたあげポテト トップミニ	なつやさい だいひょう 夏野菜の代表であるナスは体温 を下げ効果があります。 へたの部分にはトゲがあるもの もあり、新鮮なほど鋭いです。
11 すい 水	ごはん みそしる いり豆腐 ゆかりあえ のりのつくだに グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう やさいスープ ようふうたまごやき だいこんサラダ ポイルキャベツ ふりかけ オレンジ 【小631kcal：中・高755kcal】	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ ハム スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも ごま ドレッシング こめあぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん グリーンピース キャベツ かわれだいにん オレンジ	チキンライス ジュリアンスープ たらフライ プロッコリーそえ おつきみデザート☆	コアラのマーチ かぶきあげ	ことし じゅうごや がつ にち 今年の十五夜は9月13日。 11日(夕食)お月見デザート 12日(おやつ)お月見団子 17日(給食)お月見ゼリー ☆印の3日間、お月見気分を あじ 味わいましょう。
12 もく 木	ごはん みそしる わかたけしのだに おひたし ポイルささかまぼこ ぶどう ヤクルト	きびごはん ぎゅうにゅう みそしる よしのに ハムとキャベツのごまネーズあえ ようなし 【小621kcal：中・高754kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ とりにく ハム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい きび さといも こんにやく ごま さとう かたくりこ こめあぶら	なめこ ねぎ にんじん たけのこ きぬさや キャベツ ピーマン パプリカ ようなし	ごはん みちのくじる あげどりのあまからソース ビーフソテー おひたし バナナ	おつきみだんご☆ ほしたべよ	
13 きん 金	ごはん みそしる こもちししゃもやき ベーコンとやさいのカレーふうみソテー のりのつくだに なし ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・マーガリン) ぎゅうにゅう フライヤベース★ わかめとツナのあえもの ぶどう 【小602kcal：中・高707kcal】	ぎゅうにゅう あさり いか えび わかめ ツナ	しょくパン アーモンド マーガリン さとう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ かわれだいにん ブルーベリージャム ぶどう	き せい び 帰 省 日	ぎょかいらい み なつやさい 魚介類のうま味と、夏野菜の トマトの酸味、カレーの香り なつ かいしやまちが で夏バテ解消間違いなし!?	
17 か 火	とうじつ きしゅ 当日帰舎	とりそぼろごはん 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 ポイルキャベツ おつきみゼリー☆ 【小638kcal：中・高774kcal】	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ おから ひじき コロッケ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま さとう こめあぶら コロッケ	だいこん にんじん えだまめ ほうれんそう もやし キャベツ	ごはん みそしる さけのみそマヨネーズやき かわりあえ だいがくいも ヨーグルト	ポテコ フチブッセ	がつ しょくいく ひ 9月の食育の日メニュー こんげつ 今日のテーマ: 『食欲の秋ですが… 食べ過ぎには気を付けよう』
18 すい 水	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 グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう きのこスープ わふうハンバーグ ひじきとじゃがいものあえもの ポイルキャベツ オレンジ 【小648kcal：中・高782kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく ひじき たまご みそ スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも ごま さとう パンこ ごまあぶら	しいたけ えのきたけ ぶなしめじ なら たまねぎ にんじん パセリ キャベツ オレンジ	ごはん やさいスープ ツナいりあつやきたまご マーボーなす プロッコリーそえ バナナ	マリービスケット フルーツグミ	なつやす 夏休みについて食べ過ぎて、 たいじゅうき 体重が気になっている人はい ませんか? 無理に食事を 減らすのではなく、まず減塩 &良かむことを意識してみ ましょう。
19 もく 木	ごはん みそしる さといもとがんものふくめに さんしょくあえ あじつけのり なし ヤクルト	【食育の日・Noしょうゆday】★ むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる たらとチンゲンサイのオイスターソースいため スパゲティーサラダ ふりかけ すいか 【小65kcal：中・高771kcal】	ぎゅうにゅう ハム たら みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま スパゲッティ さとう かたくりこ こめあぶら ごまあぶら マヨネーズ	だいこん にんじん しいたけ ぶなしめじ チンゲンサイ たけのこ きゅうり とうもろこし すいか	あわごはん みそしる ポークソテー・メキシカン シルバーサラダ グレープフルーツ	あげいちばん ビスコ	
20 きん 金	ごはん みそしる いわしのきしゅうに さんしょくナムル つぼづけ オレンジ ヤクルト	コッパン (りんごジャム) ぎゅうにゅう ミネストローネ ほうれんそうとチーズのオムレツ いんげんのアーモンドあえ マンゴー 【小600kcal：中・高733kcal】	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ ひよこめ	コッパン マカロニ さとう アーモンドロースト	たまねぎ キャベツ トマト いんげん にんじん ほうれんそう マンゴー りんごジャム	き せい び 帰 省 日	毎月19日は食育の日	

※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			
24 か 火	当日帰舎 とうじつ きしゃ	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ラグビーワールドカップロケ★ ナムルふうにびたし ブロッコリー のりのつくだに オレンジ 【小644kcal：中・高777kcal】	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぎゅうにく ぶたにく たまご あぶらあげ のりつくだに みそ スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい マッシュポテト さとう こむぎこ パンこ こめあぶら ごまあぶら	ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし しょうが ブロッコリー オレンジ	しょうゆラーメン かふうたまごやき ブロッコリーぞえ バナナ	じゃがりこピッツ バームロール	こんげつ はつか 今月の20日より、ラグビー ワールドカップ2019が開催 されます。本県の釜石市で も開催されることから、ラグ ビーボールの絵がプリントさ れたコロッケを使用してみま した。 大会の成功のために、 食からも 盛り上げ ています。
25 すい 水	ごはん みそしる いりどり ちゅうかふうおひたし ふりかけ 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 さんまのしおやき わふうすぶた いそあえ なし 【小634kcal：中・高736kcal】	ぎゅうにゅう こおりどうふ さんま ぶたにく やきのり みそ	こめ おおむぎ きょうかまい さとう かたくり こめあぶら	だいこん にんじん しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり ほうれんそう もやし なし	【1F男子リクエストメニュー】 ごもくチャーハン わかめスープ にこみハンバーグ シーザーサラダぞえ フルーツポンチ	プチチョコパイ おととつと	たいかい せいこう 大会の成功のために、 食からも 盛り上げ ています。
26 もく 木	ごはん みそしる ひじきいりあつやきたまご なめだけあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたキムチどうふ ポテトサラダ マンゴー 【小619kcal：中・高746kcal】	ぎゅうにゅう ふのり とうふ ぶたにく みそ	こめ おおむぎ きょうかまい マッシュポテト ごまあぶら	ねぎ はくさい えのきたけ いら きゅうり とうもろこし にんじん さやいんげん マンゴー	帰省日		
30 げつ 月	当日帰舎 とうじつ きしゃ	ポークカレーライス ぎゅうにゅう ひじきのサラダ ふくじんづけ バナナ 【小650kcal：中・高759kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい はつがげんまい じゃがいも パター こめあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん バナナ	ごはん ごもくじる ぎせいどうふ あげシューマイ ポイルキャベツ パイナップル	カントリーマアム サッポロポテト	30日(月)から中学部・ 高等部の校内・現場実習が はじまります！

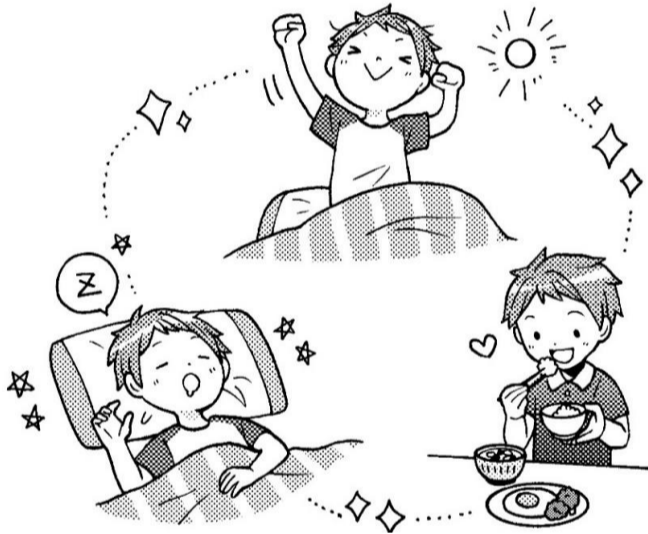


# 食育だより



夏休みが終わって2週間が過ぎました。学校生活のリズムも戻ってきたと思います。気温差の大きいこの時期は、体調を崩しがちです。よく寝て、バランスの良い食事を取りましょう！

## 生活リズムをととのえよう！



わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。元気に毎日を送るためには、早起き・早寝をして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

## 保護者のみなさまへ

子どもたちが元気な毎日を送るために、規則正しい生活を送ることはとても大切です。早起き、早寝をして、朝ごはんをしっかり食べることで、生活リズムがととのいやすくなります。子どもたちの規則正しい生活のために、保護者のみなさまのご協力をお願いいたします。

クイズ □に当てはまる漢字は①、②、③のうちどれかな？

A. 太刀 □ B. 柳葉 □ C. 秋刀 □

①心 ②魚 ③剣



（ま）ろ「り」き「り」る「お」A.「ち」ろ「あ」B.「し」や「ん」C.「ま」ま

## 防災の日 非常用持ち出し袋を準備しよう！

9月1日は防災の日です。地震や台風などの災害に備えて非常用持ち出し袋を準備しておきましょう。

非常用持ち出し袋の内容例(人数分を用意しましょう)

- 飲料水 (1人1日3Lが目安)
- 食料品 (カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- 貴重品 (預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
- 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ヘルメット、防災ずきん
- マスク
- 軍手
- 懐中電灯
- 衣類
- 下着
- 毛布、タオル
- 携帯ラジオ、予備電池
- 携帯電話の充電器
- 使い捨てカイロ
- ウエットティッシュ
- 洗面用具
- 携帯トイレ



※飲料水や食料品は3日分を。大規模災害発生時は1週間分の備蓄が望ましいといわれています。※ほかにも必要なものを考えて用意しておきましょう。



## お月見 十五夜と十三夜

だんごやスキを供えて月の美しさを眺めて楽しむ月見は、十五夜と十三夜の年2回あり、両方見るのが習わしです。十五夜は旧暦の8月15日、十三夜は9月13日で、今年は9月13日と10月11日です。十五夜と十三夜、両方の月を楽しみましょう。

