



3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 げつ 月	とうじつ きしゅ 当日帰舎	ごはん ぎゅうにゅう みそしる リクエスト さけのあまみそやき キーマいづくじゃが ブロッコリーそえ みかん 【小652kcal：中・高737kcal】	ぎゅうにゅう ふのり とうふ みそ さけ ぶたにく	こめ やきふ さとう じゃがいも しらたき マヨネーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース ブロッコリー みかん	ごはん ビーフシチュー ハムとれんこんのサラダ りんご	NEW! ブラックサンダー ソフトサラダ	♪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 か 火	ごはん みそしる はくさいのごもくに ポイルささかまほこ 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 リクエスト かぼちゃのスープ ようふうたまごやき ブロッコリーそえ わかめとツナのあえもの オレンジ	ぎゅうにゅう たまご スキムミルク ベーコン チーズ わかめ くわわかめ まぐろ	こめ おおむぎ きょうかまい さとう バター こめあぶら アーモンドロースト マヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ かいわれだいこん ブロッコリー オレンジ	ごはん のっぺいじる さばのちょうせんやき かみかみうみのさちあえ ブロッコリーそえ みかん	チーズおかき アーモンドクッキー	3月3日はひなまつりです ね。ももの節句とも呼ばれ、 女の子が無事に成長すること を祈ってお祝いします。 今日の夕食はちらし寿司とひ なゼリーやあられ でお祝いです。
3 すい 水	ごはん みそしる いりどうふ からしあえ のりのつくだに りんご ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ぶたにくのスタミナやき リクエスト マカロニサラダ ポイルキャベツ ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	こめ おおむぎ きょうかまい ごま マカロニ・スパゲティ	にんじん ねぎ いら しょうが にんにく きゅうり きゅうり とうもろこし キャベツ	(舎) ももの節句★ なのはなちらしすし すましじる さけフライ ポイルキャベツ トマトそえ ひなまつりデザート	ひなあられ★ ミニマドレーヌ	今日の夕食はちらし寿司とひなゼリーやあられでお祝いです。
4 もく 木	ごはん みそしる いりどり おかかあえ つぼづけ ようなし ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ ふりかけ パナナ	ぎゅうにゅう とうふ みそ はんぺん たまご とりにく	こめ おおむぎ きょうかまい こむぎこ ばんこ こめあぶら こんにやく さとう ごま	なめこ ねぎ にんじん ごぼう たけのこ きぬさや キャベツ バナナ	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがいため ひじきとじゃがいものあえもの ジョア	しみチョココーン かぶきあげ	そつぎょう きねんこんだて 卒業記念献立
5 きん 金	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	サンドウィッチ ぎゅうにゅう フイヤベース ほたてのクリームサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう たまご あさり いか むきえび ほたて ホイップクリーム	しょくばん マヨネーズ	パセリ いちごジャム たまねぎ にんじん トマト ほうれんそう だいこん パイナップル	き 帰 省 日		このマークの後ろの赤字 がリクエストメニューです。
8 げつ 月	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 すましじる うのはなひじきコロッケ ブロッコリーそえ トマトそえ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ	こめ おおむぎ きょうかまい さとう こめあぶら やきふ	えだまめ ねぎ ブロッコリー トマト バナナ	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 スパゲティーサラダ りんご	こつぶっこ チョコ	高等部3年生の皆さんから、 たくさんのリクエストをいた だきました。どれも思い入れ が強く1日の献立には収まり きれませんでした。 そこで、今回は『リクエスト 全部のせ』を行うことに！ 給食をいつも楽しみしてく れている皆さんのために行 う初めての企画です。 調理員さんと一緒に心をこめ て作りますので、 給食の思い出を
9 か 火	ロールパン やさいスープ スクランブルエッグ トマトそえ オレンジ ぎゅうにゅう	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたキムチどうふ ナムルふうにびたし バナナ	ぎゅうにゅう わかめ みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ ごまあぶら さとう	ねぎ はくさい はくさいキムチづけ えのきだけ いら にんじん ほうれんそう もやし しょうが パナナ	(舎) 退舎生送別会 シーフードピラフ ジュリアンスープ ほねなしアジフライ ポイルキャベツ レモン・チェリーそえ	ケーキ おちゃ	給食をいつも楽しみしてく れている皆さんのために行 う初めての企画です。 調理員さんと一緒に心をこめ て作りますので、 給食の思い出を
10 すい 水	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご いそべあえ ふりかけ りんご ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる リクエスト さばのみそに パンサンスー ブロッコリーそえ オレンジ	ぎゅうにゅう こおりどうふ みそ さば ハム きんしたまご	こめ おおむぎ きょうかまい はるさめ ドレッシング	だいこん にんじん きゅうり ブロッコリー オレンジ	アマランサスごはん みそしる よしのに カラフルハムサラダ バナナ	ルーベラ ほたほたやき	給食の思い出を
11 もく 木	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 マンゴー ヤクルト	【3.11非常食体験の日】 むぎごはん ぎゅうにゅう みちのくじる リクエスト とりのからあげ ポテトサラダ おひたし りんご	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく かたくに こむぎこ こめあぶら じゃがいも	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし いんげん ほうれんそう りんご	ちくぜんごはん みそしる さけのみそマヨネーズやき ポイルキャベツ プリン	なんぶせんべい ルマンド	給食の思い出を
12 きん 金	ごはん みそしる わかたけしのだに おひたし ポイルかまほこ りんご ヤクルト	NEW! にくうどん★ ぎゅうにゅう ごぼうサラダ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	うどん さとう マヨネーズ	はねぎ ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれだいこん	き 帰 省 日		今年最後の新しいメニューです！ だし汁たっぷりの汁が入った どんに甘辛く煮た牛肉をのせ ています。
15 げつ 月	とうじつ きしゅ 当日帰舎	チキンライス ぎゅうにゅう イタリアンスープ いろいろやさいメンチカツ ポイルキャベツ レモン・チェリーそえ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご チーズ	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら ばんこ	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース エリンギ にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ レモン さくらんぼ	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 つぼづけ みかん	ブランチュール まがりせんべい	今年最後の給食です。 もりもり食べてくれてありが とうございました。
16 か 火	ごはん みそしる あつやきたまご ごもくきんぴら ブロッコリーそえ オレンジ ヤクルト	《卒業式・舎食》 ポークカレーライス ぎゅうにゅう ひじきのサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ひじき ヨーグルト	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら バター さとう	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 パイナップル みかん もも パナナ	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	トッポミニ おととと	ありがとう
17 すい 水	ごはん みそしる ポイルウィンナー やさしいため あじつけのり クワイフルーツ ヤクルト	学校給食は15日(月)までです。 1年間、ありがとうございました。 ※16日(火)は寄宿舎食です。		しゅうりょうしき・はるやすみ				

※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～





しよく い く

3月

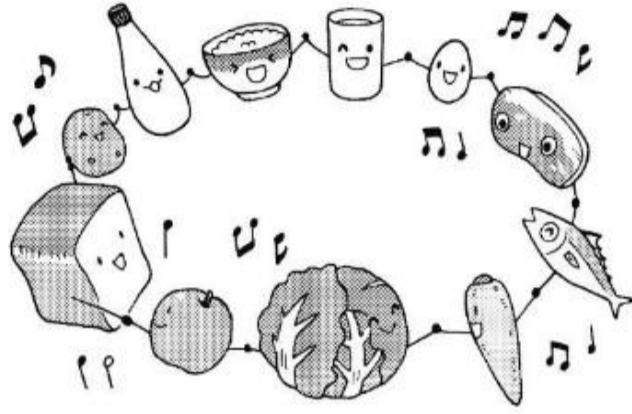
食育だより

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか？春は卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしてください。

休みの時も栄養バランスを大切に

体は毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。

休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう！



朝ごはんづくりに挑戦！



春休みに家族のために朝ごはんづくりにチャレンジしましょう。献立を考える時は、給食を手本にします。また、前の日の夕ごはんが残ったものを使うと、食品ロスを減らすことができます。朝ごはんづくりのほかにも、買い物や食事の前の準備など、自分でできることを見つけてみましょう。

健康的な毎日を過ごすには

毎日を健康に過ごすには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養が大切です。家の手伝いや、散歩やダンスなども適度な運動になります。早起き、早寝を心がけるようにすると生活リズムもとのい、毎日を健康に過ごすことができます。



給食をふり返ろうの巻

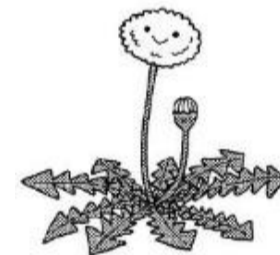
- 食事の前と後に石けんで手をきれいに洗うことができた
- 食事の前に空気の入れかえを行い、人との距離を保って食べることができた
- マナーを守って食べることができた
- 感謝の気持ちを持って残さず食べることができた
- 給食は栄養のバランスのとれた食事だとわかった
- 地域の食材や郷土食や行事食を知ることができた

いくつできたかな？



クイズ

タンポポの仲間は何でしょう？



- ①レタス
- ②キャベツ
- ③みずな

答えは①のレタス。タンポポはキク科の植物で、レタスや春菊やごぼうなども同じキク科の野菜です。タンポポの茎を折ると、切り口から白い液が出ますが、レタスも同じように切り口から白い液が出ます。キャベツとみずなは、なばなやはくさいなどと同じアブラナ科の植物です。

保護者のみなさまへ

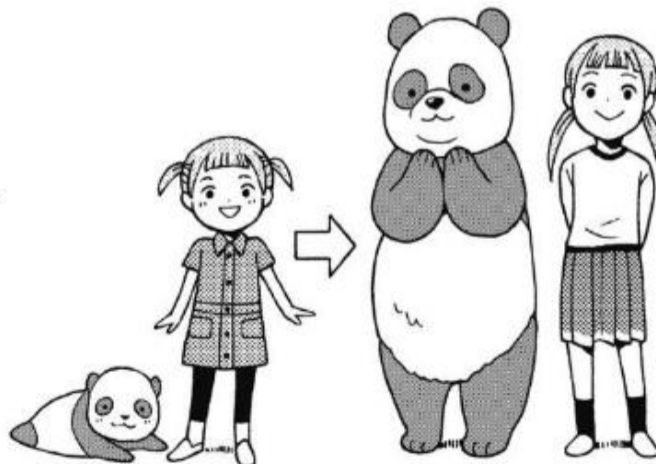
子どもたちは成長するにつれ、自分の食べるものを選んだり調理をしたりする機会が増えます。おとなになってからも健康に過ごすには、子どものうちから望ましい食習慣を身につけておくことが大切です。ご家庭でも声かけやアドバイスをお願いいたします。

体重が増えるのは成長しているから

子どものうちは体重が増えたからといって、必ずしも太ったわけではありません。太ったというのは体に余分な脂肪がつくことをいいます。

みなさんのような成長期に体重が増えるのは、体が成長して、筋肉や骨などがつくられているからです。体重が増えないと身長も伸びません。

無理なダイエットなどをすると、体に必要なエネルギーや栄養素が不足して、成長が遅れたり止まったりしてしまうこともあります。



春休み中はこれに気をつけよう！

- ①食べ過ぎない
おやつは1回。小皿で一つ。
- ②何でもたべろ
栄養のバランスを考えて、好きなものにかたよらず、特に野菜は旨めにとる。
- ③できるだけ動け
おうちのお手伝いをする。

ご卒業おめでとうございます

ご卒業おめでとうございます。卒業しても授業や給食から学んだことを生かして、健康的な食生活を心がけるようにしてください。新生活でも元気に過ごしてほしいと願っています。