

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	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			
13 げつ	13日(月)始業式 ※給食なし ・舎食あり	【舎食】 むぎごはん ぎゅうにゅう ジュリアンスープ ようふうたまごやき ひじきとじゃがいものあえもの ブロッコリーそえ さんしょくデザート 【小667kcal：中・高789kcal】	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン ハム ひじき スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも さとう こめあぶら さんしょくデザート	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー グリーンピース パセリ	ポークハヤシライス コールスロー ヨーグルト	さくらもち あられがし	♪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。
14 か火	ごはん みそしる はくさいのごもくに ゆかりあえ ふりかけ マーコット ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる さんまのかんろに ごもくきんぴら マカロニサラダ 【小669kcal：中・高765kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ さんまかんろに ハム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく ごま マカロニ さとう こめあぶら	はくさい にんじん しょうが ごぼう ピーマン たけのこ きゅうり とうもろこし	ごはん いそスープ マーボー豆腐 あげギョーザ おひたし バナナ	ビスコ まがりせんべい	ほんじつ 本日より 給食が はじまります! ※小1年生は 20日(月) からです。
15 すい水	ごはん みそしる さばのしおやき ちくぜんに ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたにくとブロッコリーのちゅうかいため だいこんときゅうりのサラダ 【小608kcal：中・高711kcal】	ぎゅうにゅう こおり豆腐 ぶたにく ハム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま かたくり さとう こめあぶら ドレッシング	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ ブロッコリー れんこん にんにく しょうが だいこん きゅうり かいわれだいこん	わかめごはん みそしる にくみそおでん ツナサラダ ぶどうゼリー	ココナッツサブレ ばりんこ	
16 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 のりのつくだに ようなし ヤクルト	むぎごはん 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 ふりかけ 【小607kcal：中・高724kcal】	ぎゅうにゅう わかめ ちくわ あぶらあげ とりにく ハム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく ごま さといも さとう かたくり こめあぶら	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	ごはん とんじる さけのみそマヨネーズやき さつまいものてんぷら ポイルキャベツ バナナ	クリームコロン えびせん	まいき じち しょくじ ひ 毎月19日は『食育の日』 テーマ「食堂で食べよう！」 毎月19日は、その数字のこ 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。
17 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 やきのり キウイフルーツ ヤクルト	ロールパン ぎゅうにゅう やさいスープ タンドリーチキン スパゲティーサラダ ピーチゼリー 【小615kcal：中・高759kcal】	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	ロールパン じゃがいも スパゲッティ	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが きゅうり とうもろこし りんごジャム (もも)	帰省日		
20 げつ	とうじつ 給舎 当日帰舎	【食育の日・Noしょうゆday】★ ポークカレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ ぶくじんづけ フルーツあんじん ※小1給食開始★ 【小671kcal：中・高806kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あさり かいそうサラダ スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも バター こめあぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん パナップル みかん もも さくらんぼ	きびごはん けんちんじる さばのちょうせんやき うのはなひじきコロッケ おほかあえ そえもの	ハビースター ホームパイ	ほんじつ しょうがくが ねんせい 本日より小学部1年生が 給食を食べます! 食堂にはたくさんのお兄さん、 お姉さんがいます。少しずつ、 なれていき ましようね。
21 か火	ごはん みそしる にくだんごとやさいのにも いそあえ つぼづけ マーコット ヤクルト	あわごはん ぎゅうにゅう みそしる はっほうさい にくやさいはるまき ブロッコリーそえ 【小626kcal：中・高749kcal】	ぎゅうにゅう わかめ えび いか とりにく あぶらあげ うずらたまご みそ	こめ おおむぎ きょうかまい あわ かたくり 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 ブロッコリー	ごはん ちゅうかふうスープ かふうたまごやき ナムルふうにびたし ポイルキャベツ バナナ	ハーベスト チーズアーモンド	
22 すい水	ごはん みそしる いわしのきしゅうに さんしょくあえ のりのつくだに パナップル ヤクルト	いろいろごはん ぎゅうにゅう みそしる ぎせい豆腐 さつまいものてんぷら ポイルキャベツ 【小620kcal：中・高776kcal】	ぎゅうにゅう とうふ たまご むきえび みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま さつまいも さとう かたくり こむぎ こめあぶら コーンスターチ	のざわな あおじそ あかかぶ きゅうり なす だいこん たけのこ しいたけ にんじん グリンピース キャベツ	(舎) 歓迎会★		きょくしや かんげいかい 寄宿舎の歓迎会があります。 いろど さいし 彩りのよいちらし寿司で、 かんげい 歓迎ムードを盛り上げます!
23 もく木	ごはん みそしる プレーンオムレツ やさしいため あじつけのり バナナ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう あさりのスープ ポークソテー・メキシカン ハムとれんこんのサラダ ブロッコリーそえ 【小622kcal：中・高760kcal】	ぎゅうにゅう あさり ぶたにく ハム チーズ	こめ おおむぎ きょうかまい さとう バター	たまねぎ しそは とうもろこし ピーマン トマト れんこん レタス きぬさや ブロッコリー	ごはん みそしる ぶたキムチ豆腐 ハンサンスー あまなつ	サッポロポテト バーベQあじ チョコリエール	きゅうよくじかん たの た 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。一口ずつ口に入れて よくかんで食べましょう。
24 きん金	ごはん みそしる さばのみそに なめたけあえ ふりかけ 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 ミネストローネ ごぼうサラダ 【小601kcal：中・高753kcal】	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ひよこまめ	しょくパン マカロニ マヨネーズ	パセリ たまねぎ キャベツ トマト ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれだいこん	帰省日		たくよやくせい 拓陽特製のサンドウィッチ。 てつく たまご 手作りの玉子サンドが特に にんき 人気です。
27 げつ	とうじつ 給舎 当日帰舎	チキンライス ジョアストロベリー★ わかめスープ かぼちゃチーズフライ おひたし 【小621kcal：中・高714kcal】	ジョアストロベリー とりにく わかめ とうふ なた	こめ おおむぎ きょうかまい ごま こめあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース エリンギ はねぎ ほうれんそう もやし	ごはん みそしる たらのあまみそやき ちくわのいそべあげ わかめとツナのあえもの パナップル	たべっこ豆腐 おやつカルパス	きょう ぎゅうにゅうが 今日は牛乳の代わりにジョア がつかます。 おの お楽しみに!
28 か火	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 のりつくだに バナナ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる いそじゃが ほたてのクリームサラダ 【小600kcal：中・高717kcal】	ぎゅうにゅう ちくわ ほたて ぎゅうにく みそ なまクリーム	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも こんにやく さとう こめあぶら	はくさい にんじん たまねぎ いんげん しょうが ほうれんそう だいこん	ごはん みそしる ぶたにくのいために マカロニサラダ マーコット	こつぶっこ アーモンドフィッシュ	あぶらあ なか 油揚げの中にたけのこや鶏肉 などを詰めて、煮含めています。
29 すい水	ごはん みそしる さんまのかばやき おひたし ポイルささかまぼこ グレープフルーツ ヤクルト	【舎食】★ やきにくどん コーヒーぎゅうにゅう みそしる だいこんときゅうりのサラダ オレンジ 【高749kcal】	コーヒーぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ハム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ エリンギ にんにく しょうが はくさい だいこん きゅうり かいわれだいこん オレンジ	カレーうどん ゆでたまご コールスローサラダ バナナ	ブリッツ コアラのマーチ	きょくしや かいしやび 寄宿舎の開舎日です がつ じち しょくじつ 4月29日(祝日) 「昭和の日」です。
30 もく木	ごはん みそしる いりたまご ひじきのいために ふりかけ ようなし ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みちのくじる さけのあまみそやき シルバーサラダ ブロッコリー のりのつくだに 【小622kcal：中・高750kcal】	ぎゅうにゅう とうふ さけ ハム のりつくだに みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく しらたき はるさめ さとう	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ きゅうり とうもろこし ブロッコリー みかん	ごはん だいすとやさいのクリームに ポークチャップ★ ポイルキャベツ オレンジ	しみチョココーン ポテトフライ	ケチャップや香辛料につけ込 むことで、豚肉がやわらかく 仕上がります。

※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～



食育だより



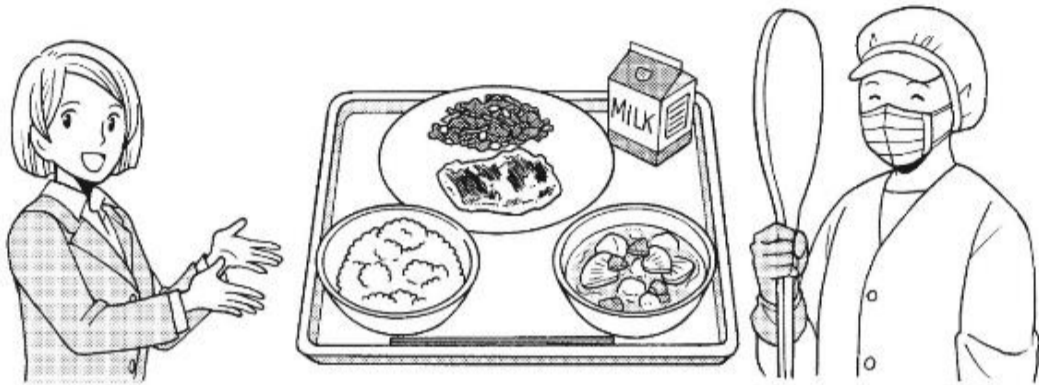
わたしたちが
作っています



ご入学、ご進級おめでとうございます！ 新年度がスタートし、子どもたちも元気に学校生活を送っています。この1年間の子どもたちの成長と健康を願い、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきます。給食へのご理解とご協力をお願いいたします。

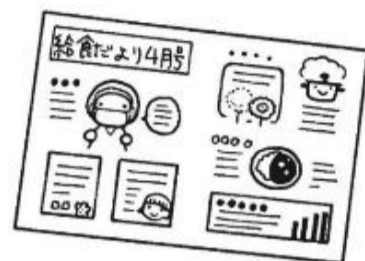
学校給食が始まります！！

学校給食では、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供しています。給食では、献立を活用して食品の種類や特徴、栄養のバランスのとれた食事などについて知らせています。また、季節や地域の行事にちなんだ行事食なども提供しています。



栄養バランスのとれたおいしく安全な給食を提供します

献立表&給食だよりを ご活用ください！

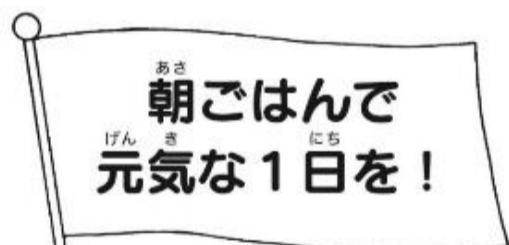


毎月、献立表や給食だよりをお子さんを通してご家庭に配付します。献立表や給食だよりを見ながら、給食のことなどをお子さんと一緒に話していただけたらと思います。



せっけんで手を洗いましょう！

- 手には見えないバイキンがたくさん付いています。食事やおやつの前には、必ずせっけんで手を洗いましょう。
- ハンカチを持ってきましょう。手を洗った後は、清潔なハンカチでふきます。毎日とりかえましょう。



起きたばかりの体は体温が低く、エネルギーが不足しています。朝ごはんを食べると体温が上がり、午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素が補給されて、元気に活動できます。

保護者のみなさまへ

新年度が始まりました。子どもたちが毎日元気にすごすためにも、早起きや早寝を心がけて、午前中のエネルギーのもとになる朝ごはんを、しっかり食べてから登校するようにお願いいたします。

お知らせとお願いです



新型コロナウイルス感染症対策のため、給食の席も1m以上間隔をとり、小・中学部と高等部の時間を分けて対応いたします。

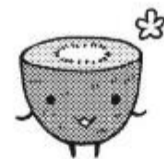
これに伴い、学校給食のデザートについては、当面のところ提供される日が少なくなっております。（現在、献立の工夫をしているところです。）
安全・安心な給食のため、ご理解をお願いいたします。

なお、小・中学部と高等部の入れ替え時には、換気や消毒の時間を設ける等の対策をしております。

今年度の給食費の単価は、 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

クイズ



わたしはキウイフルーツ。あるものに似ているので、この名前がついたよ。あるものとは何でしょう？

- ①キウイといういも
- ②キウイという鳥

答え ②キウイという鳥

ニュージーランドに生息する鳥、キウイに似ているため、この名前がつけられたといわれます。キウイフルーツにはビタミンCが多く含まれています。

