

# 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			
1 か 火	ひじょうしょくようパン ぎゅうにゅう やさいスープ キウイフルーツ	むぎごはん ぎゅうにゅう ひつつみじる ほうれんそういりたまごやき ゆうがおいのために オレンジ 【小616kcal：中・高725kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりこ たまご スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい こむぎこ こめあぶら さとう	ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう ゆうがお オレンジ	ごはん ごもくじる さけのからあげ・やさいあんかけ かにかまのクリームサラダ つぼづけ バナナ	チーズアーモンド クリームコロン	<b>♪お知らせ♪</b> コメント欄には、毎日の <b>こんだて名★</b> に対する コメントを記しています。
2 す い 水	ごはん みそしる はくさいのごもくに なめだけあえ つぼづけ ようなし ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう やさいスープ ポークチャップ ビーフソテー ブロッコリーそえ ふりかけ グレープフルーツ 【小633kcal：中・高751kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも ピーン こめあぶら ごま	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きくらげ ブロッコリー グレープフルーツ	ごはん みそしる とうふチャンプル ツナサラダ オレンジ	ミニバームロール じゃがりこピッツ	<b>こうとうぶ みな 高等部の皆さん ありがとうございます</b>  のうきぎょうはん そだ 農作業班で育てたピーマンと なすを、8月の給食に提供し ていただきました。いつにも まして食が進んでいました！
3 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 ポイルささかまほこ なし ヤクルト	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 オレンジ 【小649kcal：中・高764kcal】	ぎゅうにゅう みそ たら ハム	こめ おおむぎ きょうかまい かたくりに こめあぶら さとう ごまあぶら スパゲッティ ごま	はくさい にんじん しいたけ ぶなしめじ チンゲンツァイ たけのこ きゅうり とうもろこし オレンジ	ごもくチャーハン わかめスープ ポテトコロッケ ポイルキャベツ レモン・チェリーそえ	ベビースター カプリコミニ	
4 き ん 金	ごはん みそしる さばのみそに おひたし のりのつくだに バナナ ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう ベーコンとやさいのミルクスープ★ タンダリーチキン いんげんのごまあえ なし 【小627kcal：中・高735kcal】	ぎゅうにゅう あさり ベーコン とりこ ヨーグルト	コッペパン じゃがいも ごま さとう	りんごジャム にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが さやいんげん なし	き せ い び 日		やさしい味のミルクスープ。 野菜もたくさん入っているの で、朝食にもオススメです！
7 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 すましじる わふうハンバーグ★ ハムとれんこんのサラダ ブロッコリーそえ なし 【小603kcal：中・高764kcal】	ぎゅうにゅう わかめ きゅうり ぶたにく スキムミルク たまご みそ ハム チーズ	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ ぼんこ さとう マヨネーズ	はねぎ たまねぎ れんこん レタス きぬさや ブロッコリー なし	ごはん みそしる たらちのチーズやき ぶたにくとピーマンのいためづけ あげギョーザ りんごゼリー	トッポミニ かたあげポテト	ぎゅうにく ぶたにく あひ にく 牛肉と豚肉の合い挽き肉をし っかり練り、たっぶりの玉ね ぎと白味噌を加えることで ジューシーに仕上がります。
8 か 火	ごはん みそしる ひじきいりあつやきたまご やさしいため ふりかけ 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★ ブロッコリーそえ バナナ 【小615kcal：中・高738kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さけ こんぶ こおりどうふ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま バター さつまいも さとう マヨネーズ	キャベツ にんじん ブロッコリー バナナ	だいいりりじゃこごはん みそしる とりのくわやき ごまあえ トマトそえ スポロン	たべっこどうぶつ まがりせんべい	ふだいさん こんぶ しょう 昔代産のすき昆布を使用して います。鮭とさつまいもで、 秋の味覚を先取りです。
9 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 あじつけのり なし ヤクルト	わかめごはん ぎゅうにゅう みそしる ぎせいどうふ あげシューマイ トマトそえ マンゴー 【小630kcal：中・高752kcal】	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと みそ とうふ むきえび たまご ポークシューマイ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま こめあぶら さとう かたくりに	だいこん にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース トマト マンゴー	ごはん にらたまスープ さばのカレーやき シルバーサラダ ポイルキャベツ ぶどう★	こざかなせんべい しみチョコミニ	あき しゅん 秋が旬のぶどうは、たくさん の種類が出ていますね。美味 しいだけでなく、疲労回復や ろうかぼうし ころか 老化防止の効果もあります。
10 も く 木	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	やきにくとどん ぎゅうにゅう みそしる だいこんサラダ バナナ 【小621kcal：中・高743kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	こめ おおむぎ きょうかまい さとう ドレッシング ごま	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく りんご ベにしょうが なめこ だいこん かいわれだいこん バナナ	あわごはん みそしる ようふうたまごやき じゃこパスタ★ ブロッコリーそえ なし	ノアール うずやきサンド ミニえびせん	ちりめんじゃこを加えたパス タは、洋食にも和食にも合 います。
11 き ん 金	ごはん みそしる やきざかな かわりきりほしに ふりかけ オレンジ ヤクルト	うどん ぎゅうにゅう やさいかきあげ★ ナムルふうにびたし ヨーグルト キウイフルーツ 【小610kcal：中・高732kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ ヨーグルト	うどん こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ しょうが キウイフルーツ	き せ い び 日		めん給食の日です。 サクサクのかき揚げをのせて 食べます。汁がしみたところ もおいしいですよ。
14 げ つ 月	とうじつ きしゅ 当日帰舎	こたいまいりりごはん ぎゅうにゅう とんじる さんまのしおやき ごもくきんぴら ブロッコリーそえ なし 【小623kcal：中・高706kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さんま	こめ おおむぎ きょうかまい こたいまい こんにやく こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ごぼう ピーマン たけのこ ブロッコリー なし	とりそぼろごはん みそしる うのはなひじきコロッケ ごまあえ バナナ	カスタードケーキ おちゃ	みずあ ことし すく サンマの水揚げは今年も少な いようです。貴重な秋の味覚 を楽しみましょう！
15 か 火	ごはん みそしる ほうれんそうたまごまき ごもくきんぴら のりのつくだに マンゴー ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる とんかつ★ かいそうサラダ ポイルキャベツ レモン・チェリーそえ 【小656kcal：中・高777kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく たまご かいそうサラダ いか あさり	こめ おおむぎ きょうかまい こむぎこ ぼんこ こめあぶら	こまつな にんじん キャベツ きゅうり レモン さくらんぼ	ごはん ごもくじる さばのみそに ちくわのいそべあげ ブロッコリーそえ オレンジ	ばりんこ ビスコ	まい まいていぬい 1枚1枚丁寧にパン粉をつけ ています。 サクッと揚げたてをどうぞ！
16 す い 水	ごはん みそしる きのこしのだに ハムとキャベツのソテー 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 いそじゃが★ ちゅうかふうおひたし バナナ 【小628kcal：中・高749kcal】	ぎゅうにゅう とうふ みそ ちくわ わにく ほたて ハム	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも こんにやく こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	えのきだけ にんじん たまねぎ いんげん しょうが ほうれんそう はくさい バナナ	ごはん みそしる まつかぜやき スパゲティーサラダ ブロッコリーそえ なし	アーモンドクッキー サッポロポテト	にく じゃかにベビー帆立を加え た磯じゃが。 しょうが かわ 生姜を加えるのがおいしさの ポイントです。
17 も く 木	ごはん みそしる なすのごもくに おひたし きゅうりづけ オレンジ 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 わふうすぶた ポイルキャベツ あおりんごグミ 【小608kcal：中・高746kcal】	ぎゅうにゅう みそ さけ チーズ ぶたにく	こめ おおむぎ きょうかまい マヨネーズ かたくりに こめあぶら さとう あおりんごグミ	はくさい にんじん パセリ しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ	ごはん けんちんじる とうふハンバーグ・やさいあん なすとピーマンのみそいため★ ポイルキャベツ ジョア	ふんわりプチケーキ かぶきあげ	すず 涼くなってからも夏バテは やってきます。 なすは体を内側から冷やす効 果があります。またピーマン は体の抵抗力を高めるビタミ ンCを多く含んでいるので、 夏バテ防止の最強コンビなの です！
18 き ん 金	ごはん みそしる いりたまご なめだけあえ あじつけのり バナナ ヤクルト	サンドウィッチ ぎゅうにゅう ブイヤベース わかめとツナのあえもの ようなし 【小615kcal：中・高743kcal】	ぎゅうにゅう あさり いか えび わかめ まぐろ	しょくばん マーガリン さとう アーモンドロースト マヨネーズ	ブルーベリージャム たまねぎ にんじん トマト キャベツ かいわれだいこん ようなし	き せ い び 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。

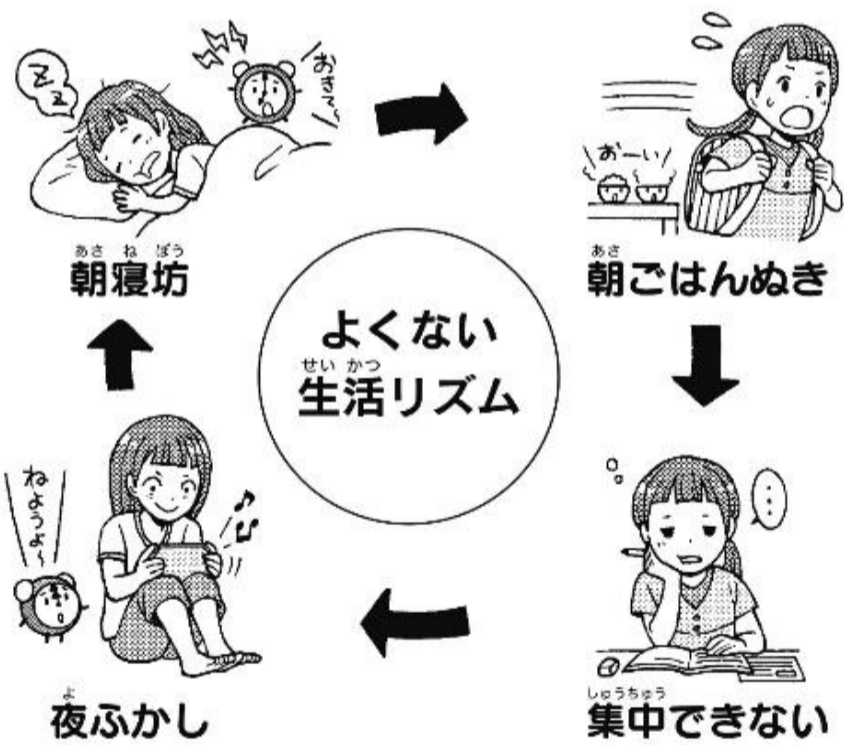
～うらに続きます～

	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	血や肉になる 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
23 水	当日帰舎 ごはん みそしる にくだんごとやさいののもの からしあえ 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 ぶたキムチ豆腐 マカロニサラダ パイン 【小650kcal：中・高767kcal】	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく 豆腐 ハム	こめ おおむぎ きょうかまい ごまあぶら マカロニ マヨネーズ	だいこん にんじん はくさい はくさいキムチづけ えのきだけ いら きゅうり とうもろこし パナップル	ごはん みちのくじる さんまのたつたあげ ちくぜんに★ ポイルキャベツ オレンジ	ミニエンゼルパイ ソフトサラダ	ちくぜん ちくぜん ちくぜん 筑前は福岡県の北部・西部に あたります。 筑前煮は、食材を煮る前に あぶらいた 油で炒めるのが特徴です。
24 木	ごはん みそしる にくだんごとやさいののもの からしあえ 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 かふうたまごやき★ ささかまぼこのてんぷら ポイルキャベツ ふりかけ ぶどう 【小636kcal：中・高752kcal】	ぎゅうにゅう ふのり みそ たまご スキムミルク ぶたにく ささかまぼこ	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ こめあぶら さとう かたくりこ こむぎこ コンスターチ ごま	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ ぶどう	き 帰 せい び 省 日		ちゅうかふう たまごや 中華風の玉子焼きです。ねぎ やたけのこ、豚ひき肉など、 臭たくさんです。
28 月	当日帰舎 ごはん みそしる なつとう パ-コとやさいの加-ふうみり- あじつけのり オレンジ ヤクルト	ハヤシライス ぎゅうにゅう ひじきのサラダ フルーツヨーグルト★ 【小656kcal：中・高800kcal】	ぎゅうにゅう わにく ひじき ヨーグルト	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら 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 パイン みかん もも バナナ	ごもたきこみごはん すましじる さけのなんぶやき マカロニサラダ ぶどう	ぼたぼたやき ルーベラ	ブルガリアでは昔から、ヨー グルトは健康のためだけでなく、 季節の節目を祝う重要な 行事に使われています。
29 火	ごはん みそしる なつとう パ-コとやさいの加-ふうみり- あじつけのり オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる はっほうさい ごぼうサラダ のりのつくだに バナナ 【小621kcal：中・高744kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく えび いか うずらたまご のりつくだに	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら かたくりこ ごまあぶら マヨネーズ	だいこん にんじん はくさい たけのこ チンゲンツアイ きくらげ しょうが ごぼう レタス きゅうり かいわれだいこん バナナ	ごはん みそしる とりのからあげ★ おにしめ ポイルキャベツ レモン・チェリーぞえ	チョイスクッキー おととと	にんきしょうい からあげ 人気上位の唐揚げ。 そのままでもレモンを搾って も。お好みでどうぞ。
30 水	ごはん みそしる やきざかな ちゅうかふうおひたし ふりかけ ぶどう ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう たまごいりやさいスープ タッカルビふういため★ アーモンドあえ オレンジ 【小635kcal：中・高756kcal】	ぎゅうにゅう たまご とりにく	こめ おおむぎ きょうかまい さつまいも こめあぶら さとう ごまあぶら アーモンド	にんじん たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー もやし オレンジ	ごはん フイヤベース ほうれんそうとチーズのオムレツ カラフルハムサラダ ブロッコリーぞえ りんごゼリー	サラダブリッツ フルーツグミ	給食では約1年ぶりの登場。 ブロッコリーも加たことで彩 りがよくなり、ボリュームも アップしました！

# 9月 食育だより

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムをととのえて、元気にすごしましょう。

## よくない生活リズムを断ち切って元気に！



夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

生活リズムをととのえるには

**朝の光を浴びる**

生活リズムをととのえるには

**朝ごはんを食べる**

## 9月1日は防災の日 非常食はローリングストックで

ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買い足すことをくり返しながら備蓄することです。ふだんから缶詰やレトルト食品や水などを少し多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄できて、災害時に非常食として活用できます。また、備蓄は、古いものから使って補充することで、賞味期限がすぎて捨ててしまう、食品ロスを防ぐことができます。



## クイズ

おはぎとぼたもちの違いは？

- ①ぼたもちの方が甘い
- ②おはぎは中にあんを入れる
- ③おはぎとぼたもちは同じ



彼岸に供えたり食べたりする、おはぎやぼたもちは、同じ食べ物です。秋の彼岸には「おはぎ」、春の彼岸には「ぼたもち」といいます。秋は萩の花に、春は牡丹の花に見立ててそう呼ばれます。