

10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 木	ごはん みそしる なすのごもくに いそあえ きゅうりづけ なし ヤクルト	だいこんわかごはん ぎゅうにゅう みそしる さばのしおやき すきこんぶとさつまいものにも おひたし ようなし 【小634kcal：中・高755kcal】	ぎゅうにゅう みそ さば こんぶ こおりどうふ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま さつまいも さとう	だいこんな キャベツ にんじん ほうれんそう はくさい ようなし	ごはん ワントンスープ ぶたにくのすたまなやき コールスロー ブロッコリーそえ オレンジ	おつきみだんご かたあげポテト	♪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 金	ごはん みそしる いりたまご ナムルふうびたし ふりかけ マンダリン 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 タンドリーチキン ブロッコリーのごまあえ おつきみデザート 【小625kcal：中・高763kcal】	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 パテキャラメル じゃがいも ごま さとう	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	帰省日		じっしゅう はじ 実習が始まります！ 後期実習が始まりますね。 高等部は5日から3週間、 中学部は12日から2週間 行われます。 実習を最後までやり遂げる には、気力や体力だけでなく、 体調の管理も大切。 『早ね早起きもりもり朝ごはん』で がんばり ましよう！ 
5 月	とうじつ きしゅ 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう きのこスープ わふうポークソテー ポテトサラダ ポイルキャベツ ふりかけ キウイフルーツ 【小624kcal：中・高735kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ おおむぎ きょうかまい ごま ごまあぶら マッシュポテト マヨネーズ ふりかけ	しいたけ えのきだけ ぶなしめじ いら きゅうり とうもろこし にんじん さやいんげん キャベツ キウイフルーツ	ごはん ジュリアンスープ たらフライ・タルタルソース さっぱりサラダ ブロッコリーそえ レモン・チェリーそえ	ベジタベ カントリーマアム	『早ね早起きもりもり朝ごはん』で がんばり ましよう！ 
6 火	ごはん みそしる おにしめ おひたし 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 すましじる とうふチャンブル かにサラダ パナナ 【小632kcal：中・高744kcal】	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ みそ かにかまぼこ	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ ビーフン ごまあぶら さとう マヨネーズ	ねぎ にんじん たまねぎ もやし いら キャベツ レタス きゅうり トマト とうもろこし パナナ	やきにくどん みそしる ごもくきんぴら コールスロー	ココナッツサブ チーズアーモンド	『早ね早起きもりもり朝ごはん』で がんばり ましよう！ 
7 水	ごはん みそしる はくさいのごもくに ポイルかまぼこ 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 みそしる さけのからあげ・やさいあんかけ ひじきとジャガイモのあえもの たくあんづけ オレンジ 【小603kcal：中・高736kcal】	ぎゅうにゅう こおりどうふ みそ さけ ひじき	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 じゃがいも マヨネーズ	だいこん にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン パセリ だいこん オレンジ	ごはん みそしる ぎせいどうふ ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ パナナ	マリービスケット サッポロポテト バーベQあじ	『早ね早起きもりもり朝ごはん』で がんばり ましよう！ 
8 木	ごはん みそしる にくだんこのあまからに からしあえ ふりかけ かき ヤクルト	チキンライス ぎゅうにゅう わかめスープ ツナカレーコロッケ ポイルキャベツ レモン・チェリーそえ 【小680kcal：中・高770kcal】	ぎゅうにゅう とりこ わかめ なると まぐろ スキムミルク たまご	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら ごま マッシュポテト バター こむぎこ ばんこ	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん エリンギ ねぎ キャベツ レモン さくらんぼ	ごはん いものこじる★ さばのカレーやき おにしめ ブロッコリー・トマトそえ みかん	ばりんこ ミニマドレーヌ	『早ね早起きもりもり朝ごはん』で がんばり ましよう！ 
9 金	ごはん みそしる わかたけしのだに★ ハムとキャベツのソテー ふりかけ キウイフルーツ ヤクルト	サンドウィッチ ぎゅうにゅう ミネストローネ ごもくやさいにくだんご ポイルキャベツ オレンジ 【小626kcal：中・高768kcal】	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ ごもくやさいにくだんご	しよばん マーガリン マカロニ	いちごジャム たまねぎ キャベツ トマト にんじん オレンジ	帰省日		あぶら揚げの中に、たけのこと鶏 ひき肉を詰め、さとうやしよ う油などでコトコト煮含めて います。
12 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 みそしる うのはなひじきコロッケ しらすあえ パイン 【小602kcal：中・高731kcal】	ぎゅうにゅう とりこ たまご わかめ みそ しらす	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 たまねぎ ほうれんそう もやし パイン	ごはん ごもくじる さけのみそマヨネーズやき さつまいものてんぷら ゆかりあえ ぶどう	ゆきのやど エリーゼ	朝晩の気温が下がってくると より温かい汁物がうれしいで すね。真だくさんの汁物で、 心も体も温まりましよう。
13 火	ごはん みそしる いりどうふ なめだけあえ あじつけのり みかん ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ポークソテー・メキシカン ほたてのクリームサラダ★ ブロッコリーそえ オレンジ 【小600kcal：中・高735kcal】	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく ほたて ホイップクリーム	こめ おおむぎ きょうかまい バター さとう マヨネーズ	えのきだけ にんじん たまねぎ とうもろこし ピーマン トマト ほうれんそう だいこん ブロッコリー オレンジ	ごはん みそしる よしのに カラフルハムサラダ グレープフルーツ	バームクーヘン おととと	大根とほうれん草に帆立の貝 柱を加えたサラダ。マヨネ ーズに生クリームを加えてまろ やかに仕上げています。
14 水	ごはん みそしる やきししゅ★ ごもくひじきに 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 ビーフシチュー ほうれんそうのオムレツ キャベツ・トマトそえ キウイフルーツ 【小666kcal：中・高777kcal】	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ホウレンソウオムレツ	こめ おおむぎ きょうかまい バター じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリー トマト ブロッコリー キウイフルーツ	ごはん みそしる とんかつ かいそうサラダ ブロッコリーそえ オレンジ	ホームパイ ばかうけせんべい	頭からしっぽまで丸ごと食 べることができるため、骨を 丈夫にするカルシウムをたく さん摂ることができます。
15 木	ごはん みそしる なっとう ウィンナー入りやさしいため あじつけのり キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる さけのあまみそやき シルバーサラダ ブロッコリーそえ つぼづけ パナナ 【小636kcal：中・高738kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さけ ロースハム	こめ おおむぎ きょうかまい さとも こんにやく かたくりに さとう はるさめ しらす マヨネーズ	だいこん にんじん きゅうり みかん とうもろこし ブロッコリー だいこん パナナ	いりどりごはん みそしる とうふコロッケ ごまあえ りんご ヨーグルト	コアラのマーチ まがりせんべい	ツナ入りの手作りコロッケ。 豆腐の水分をしっかり切ると おいしくきれいに出来上がり ます。
16 金	ごはん みそしる ひじきいりあつやきたまご かわりきりほしに ふりかけ パイン ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう イタリアンスープ かわりロースチキン ポイルキャベツ トマトそえ ぶどう 【小609kcal：中・高735kcal】	ぎゅうにゅう ベーコン たまご バルメザンチーズ とりこ	コッペパン ばんこ	リンゴジャム にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ トマト ぶどう	帰省日		粉チーズ入りの洋風玉子ス ープです。卵にパン粉を加える ことでふわふわに仕上がりますよ。


※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 食育だより

秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、実りの秋とも呼ばれています。おいしい旬の食べ物
がたくさんあるので、いろいろな食べ物を食事にバランスよく取り入れましよう。



○×クイズ

秋の食べ物 <small>くり</small>

①食べているのは植物の種子の部分である。○か×か？

②くりは昔、主食として食べられていた。○か×か？

答え

①正解は○です。食べている部分は、果実の種子です。炭水化物、ビタミンB₁、ビタミンCなどを含んでいます。

②正解は○です。米が日本人の主食となるまで、くりなどの木の実はエネルギー源として重要な食料でした。



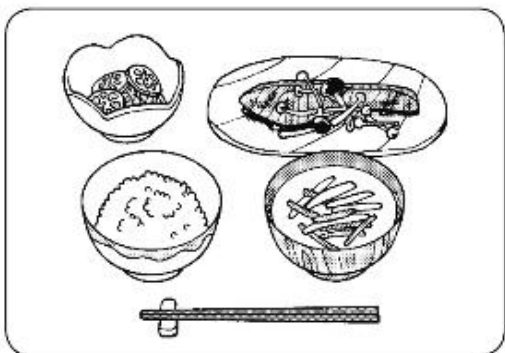
	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	夕食 (よる)	おやつ	コメント
			あか	き	みどり			
19 がっ月 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる 夕と夕が ツツイの夕夕-いため スパゲティーサラダ ふりかけ グレープフルーツ 【小665kcal：中・高776kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ たら	こめ おおむぎ きょうかまい かたくり こめあぶら さとう ごまあぶら マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ ふりかけ	だいこん にんじん しいたけ ぶなしめじ チンゲンツァイ たけのこ きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	ポークカレー 仏とキャツのしょうゆごまネズ ふくじんづけ フルーツヨーグルト	チーズピット チョコ	《食育の日》今月のテーマ 「おまたせしました！ 食欲の秋フェア」	
20 か火	ごはん みそしる いわしのきしゅうに さんしょくあえ つぼづけ バナナ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう むらくもじる はるまき にくじゃが ブロccoliーぞえ ピーチゼリー 【小650kcal：中・高763kcal】	ぎゅうにゅう とりこ たまご ぶたにく	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら じゃがいも しらたき さとう ピーチゼリー	たまねぎ にんじん こまつな グリーンピース ブロッコリー	ごはん ひつつみじる さばのしょうせんやき かみかみうみのさちあえ ブロッコリーぞえ レモン・チェリーぞえ	うめのかまき たべっこどうぶつ	食欲の秋がやってきました。 秋の味覚の代表といえば葉や さんまでですね。 食材にこだわり、素材のおい しさを感ぜられるように、シ ンプルな調理にしました。 国産菜ご飯&岩手県産さんま の塩焼きです。 どうぞ、お楽しみに！
21 すい水	ごはん みそしる にくだんごとやさいのにも おひたし のりのつくだに オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる にくみそおでん ごぼうサラダ かき 【小603kcal：中・高746kcal】	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ ちくわ やきどうふ こんぶ とりこ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく さとう マヨネーズ	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれだいこん かき	アマランサスごはん はくさいとえびのスープ かふうたまごやき ナムルふうびたし ポイルキャベツ グレープフルーツ	かたあげポテト ソルティクッキー	毎月19日は食育の日 ※実習があったため、 今日は22日に実施します
22 もく木	ごはん みそしる きのこしのだに ちゅうかふうおひたし ふりかけ バナナ ヤクルト	くりごはん ぎゅうにゅう みそしる さんまのしおやき ちくぜんに おひたし りんご 【小640kcal：中・高741kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さんま とりこ	こめ さとう くり こんにやく こめあぶら	だいこん にんじん ごぼう たけのこ きぬさや ほうれんそう もやし りんご	ごはん みそしる にこみハンバーグ ポテトサラダ ポイルキャベツ オレンジ	かぶきあげ ルマンド	毎月19日は食育の日 ※実習があったため、 今日は22日に実施します
23 きん金	ごはん みそしる あつやきたまご ごもくきんびら ふりかけ みかん ヤクルト	スパゲティーミートソース ぎゅうにゅう ペイザンヌスープ フレンチサラダ バナナ 【小614kcal：中・高759kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク パルメザンチーズ ベーコン	マカロニ・スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ しょうが にんにく エリンギ パセリ キャベツ きゅうり だいこん バナナ	き 帰 省 日		
26 がっ月 当日帰舎	アマルンサスごはん ぎゅうにゅう みそしる あつあげマーボー ちゅうかふうおひたし バナナ 【小617kcal：中・高762kcal】	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく なまあげ こおりどうふ ロースハム	こめ おおむぎ きょうかまい アマランサス こめあぶら さとう かたくり ごまあぶら はるさめ	だいこん にんじん しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう はくさい バナナ	ごもくチャーハン とうふとわかめスープ あげギョーザ ポイルキャベツ ミルクプリン	ソフトサラダ たけのこのさと	ハロウィン HALLOWEEN	
27 か火	ごはん みそしる やきざかな ひじきのかわりいために きゅうりづけ りんご ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる とりのすぶたふう マカロニサラダ ふりかけ オレンジ 【小666kcal：中・高810kcal】	ぎゅうにゅう みそ とりこ ハム	こめ おおむぎ きょうかまい かたくり こめあぶら さとう マカロニ マヨネーズ ふりかけ	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイン きゅうり とうもろこし オレンジ	ごはん みそしる ぶたキムチとうふ シルバーサラダ ハロウィンプリン	(舎)ハロウィン活動 かぼちゃむしケーキ さやえんどう	ハロウィンは、秋の収穫を祝 い、悪いものを追い出すお祭 りです。 毎年この時期は寄宿舎生のみ なさんが仮装をして楽しませ てくれるハロウィン活動があ ります。今年27日(火)に 行う予定だそうです。 27日の夕食とおやつ、30日 の給食は、ハロウィンにちな んだデザート・おやつが登場 します。
28 すい水	ごはん みそしる がんもどきのふくめに おひたし ふりかけ バナナ ヤクルト	ごもくたきこみごはん ぎゅうにゅう すましじる さばのてきやき かぼちゃのふくめに チェリー 【小623kcal：中・高785kcal】	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ とうふ さば	こめ おおむぎ きょうかまい さとう やきふ ザラメ	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ グリーンピース ねぎ さくらんぼ	ごはん クラムチャウダー ようふうたまごやき いんげんのアーモンドあえ りんご	じゃがりこピッツ プリン	
29 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 かき ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みちのくじる とりのくわやき おほかあえ アーモンドポテト のりつくだに りんご 【小646kcal：中・高731kcal】	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりこ のりつくだに	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく さつまいも こめあぶら さとう アーモンドロースト	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ しょうが ほうれんそう もやし りんご	ごはん ようふうすいとん さけフライ ひじきのサラダ ブロッコリー・チェリーぞえ	ハーベスト えびせんべい	
30 きん金	ごはん みそしる ポイルウィナー やさしいため オレンジ ヤクルト	サンドウィッチ ぎゅうにゅう あさりとやさいのスープ コールスロー ★ミステリアスプリン 【小601kcal：中・高730kcal】	ぎゅうにゅう たまご あさり くきわかめ ロースハム	しょくばん マヨネーズ ドレッシング プリン	パセリ いちごジャム にんじん たまねぎ キャベツ レタス きゅうり とうもろこし	き 帰 省 日		

こころ
心がけましょう！

かんたん えいよう
～簡単に栄養バランスをアップさせるには～

えいよう 栄養バランスのとれた食事

● 献立は、**主食、主菜、副菜、汁物**を
組み合わせて考えるとバランスがよ
くなります。



包丁を使わずに用意できる
レタスやミニトマトと、加熱
せずに使えるハムなどを使っ
たサラダを追加すると、栄養
のバランスがよくなります。



ゆでたり、電子レンジで加
熱したりした野菜を入れると、
簡単に不足しがちな野菜をと
ることができます。



野菜を多く入れた汁物を追
加すると、不足しているビタ
ミンや無機質、食物繊維など
を補えます。