

11月こんだてひょう

久慈拓陽支援学校

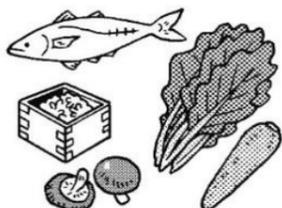
	朝食(あさ)	昼食(ひる)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	夕食(よる)	おやつ	コメント
			あか	き	みどり			
2 げつ 月	当日帰舎	高2 リクエストメニュー ♪ やさいたっぷりみそラーメン★ ぎゅうにゅう あげギョーザ ブロッコリーそえ りんごゼリー 【小644kcal：中・高775kcal】	ぎゅうにゅう みそ やきぶた	ちゅうかめん こめあぶら りんごゼリー	しょうが にんじん ねぎ にんにく キャベツ もやし しなちく ブロッコリー	ぎゅうどん キムチじる ポテトサラダ オレンジ	チョコリエール チーズおかし	こうとうが ねんせい 高等部2年生のリクエストメ ニューです。 お楽しみに！ ♪印 = 新メニュー
3 か 火	ごはん みそしる さけのしおやき やさしいため のりのつくだに キウイフルーツ ヤクルト	ごはん ジュリアンスープ たらフライ・タルタルソース ポイルキャベツ トマトそえ バナナ 【小541kcal：中・高655kcal】	プレスハム たら たまご	こめ きょうかまい こむぎこ ばんこ こめあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト バナナ	カレーうどん ゆでたまご コールスロー りんご	サッポロポテト バーベQあじ コアラのマーチ	♪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。
4 すい 水	ごはん みそしる しのだに からしあえ ポイルささかまぼこ みかん ヤクルト	まつだけごはん★① ぎゅうにゅう みそしる さばのしおやき シルバーサラダ トマトそえ 【小678kcal：中・高819kcal】	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ みそ さば ハム	こめ さとう はるさめ しらたき マヨネーズ	まつだけ エリンギ にんじん えだまめ だいこん きゅうり みかん とうもろこし トマト	ごはん みちのくじる チキンなんばん かいそうサラダ そえもの	サラダブリッツ ミニマドレーヌ	せんげつ ほごしや 先月、保護者さまより松茸を たくさん頂戴しました。 ありがとうございます。 まつだけごはんに刻み、冷凍保存 しておいたものを、4日(水) の昼食と24日(火)の夕食に 使用します。 けんさんまつだけ かお 県産松茸の香りと歯ざわりを たのしみましょう！
5 もく 木	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 マンゴー ヤクルト	ごはん わかめスープ まつかぜやき ほうれんそうのソテー ゴボーサラダ みかん 【小627kcal：中・高743kcal】	ぎゅうにゅう わかめ とりこ スキムミルク たまご みそ	こめ きょうかまい ごま ばんこ バター マヨネーズ	にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう とうもろこし ごぼう レタス きゅうり かいわれだいこん みかん	ごはん いそスープ さけのみそマヨネーズやき ビーフインディアン ブロッコリーそえ つぼづけ オレンジ	ビスコ えびせん	
6 きん 金	ごはん みそしる にくだんごとやさしいのにも ゆかりあえ のりのつくだに りんご ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう チキンクリームシチュー コールスロー グレープフルーツ 【小615kcal：中・高762kcal】	ぎゅうにゅう とりこ スキムミルク ハム	コッペパン パテキャラメル じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ グリーンピース レタス キャベツ きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	帰省日		
9 げつ 月	当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたキムチどうぶ いそべあえ つぼづけ あおりんごグミ 【小602kcal：中・高718kcal】	ぎゅうにゅう ふのり みそ ぶたにく とうぶ のりつくだに	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも ごまあぶら かじゅうグミ	ねぎ はくさい はくさいキムチづけ えのきだけ なら ぶなしめじ ほうれんそう もやし だいこん	ごはん みそしる にくみそおでん マカロニサラダ グレープフルーツ	なんぶせんべい チョココ	11月より新米です! 11月よりお米が新米になり ます。おいしさをしっかり味 わうために、数日ではありま すが“白ごはんの白”を設け ました。よくかんで、甘みや うま味を味わいましょう！
10 か 火	ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー のりのつくだに かき ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう わかたけすましじる かふうたまごやき いかナゲット ポイルキャベツ バナナ 【小674kcal：中・高772kcal】	ぎゅうにゅう わかめ たまご スキムミルク ぶたにく	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ こめあぶら さとう かたくりに	たけのこ はねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ バナナ	わかめごはん みそしる たらちのチーズやき ぶたにくとピ-マのいためづけ ブロッコリーそえ りんごゼリー	おさつスナック チーズアーモンド	
11 すい 水	ごはん みそしる ひじきいりとりつくね しらすあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	【鮭の日メニュー】★ むぎごはん ぎゅうにゅう さけつみれのクリームに うのはなひじきコロッケ しらすあえ ブロッコリーそえ みかん 【小664kcal：中・高777kcal】	ぎゅうにゅう さけつみれ スキムミルク しらす	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース ほうれんそう もやし ブロッコリー みかん	シーフードピラフ やさしいスープ イタリアンオムレツ ポイルキャベツ プリン	ぱりんこ どうぶつビスケット	
12 もく 木	ごはん みそしる いわしのきしゅうに ちゅうかふうおひたし 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 よしのに わかめとツナのあえもの あじつけのり バナナ 【小610kcal：中・高717kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりこ ちくわ わかめ きわかめ まぐろ のり	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく さいとも こめあぶら さとう かたくりに アーモンド	だいこん にんじん たけのこ きぬさや キャベツ かいわれだいこん バナナ	ごはん ワンタンスープ ぶたにくのスタミナやき コールスロー フルーツ	ハッピーターン アスパラガス ビスケット	11月11日は鮭の日です 11月11日は『鮭の日』。 いわて けん きたな 鮭 岩手の“県魚”は鮭です。 きよ うつく した うみ 清く美しく豊かな海をイメー ジしているのだそうです。 EPAやDHAを多く含んで います。
13 きん 金	ごはん みそしる さんまのしおやき かわりきりほしに ふりかけ みかん ヤクルト	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー ほうれんそうとチーズのたまごやき ポイルキャベツ オレンジ 【小601kcal：中・高742kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご スキムミルク チーズ	ナン こめあぶら バター	たまねぎ エリンギ にんじん とうもろこし グリーンピース にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ オレンジ	ごはん みそしる さけのあまみそやき ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ トマトそえ バナナ	カブリコミニ まがりせんべい	
14 ど 土	ごはん みそしる いりどり かまぼこいりおひたし つぼづけ りんご ヤクルト	14日(土)の 昼食はありません		たきようさい きせいび 拓陽祭・帰省日		16日(月)は 拓陽祭の代休です		～うらに続きます～

※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。

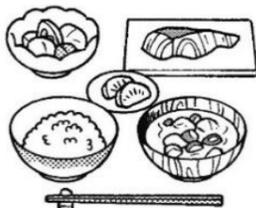
11月24日は 和食の日

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

1 多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支 える栄養バランス



3 自然の美しさや季節 の移ろいの表現



4 正月などの年中行事 との密接な関わり



	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
17 か火	ごはん 当日帰舎	ごはん ぎゅうにゅう みそしる とりのからあげ ごもくひじきに ブロッコリー レモン・チェリー 【小606kcal：中・高727kcal】	ぎゅうにゅう みそ とりにく ひじき さつまあげ だいず	こめ きょうかまい かたくりに こむぎこ こめあぶら さとう マヨネーズ	キャベツ にんじん にんにく しょうが さやいんげん しいたけ ブロッコリー レモン さくらんぼ	ぐりごはん★ にらたまじる さといもコロッケ★ かわりあえ ジョア	とんがりコーン フルーツぐみ	秋の味覚満載の献立です。 国産の蒸し菓をたっぷり使用 した贅沢なご飯です。
18 すい水	ごはん みそしる やきざかな さんしょくあえ あじつけのり★ みかん ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふチャンプル ポテトサラダ のりのつくだに バナナ 【小670kcal：中・高796kcal】	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ のり	こめ おおむぎ きょうかまい ピーマン ごまあぶら さとう マッシュポテト マヨネーズ	ねぎ にんじん たまねぎ もやし いら きゅうり とうもろこし さやいんげん バナナ	ごはん ごもくスープ ぎゅうにくとチンゲンサイの オイスターソースいため だいこんサラダ きゅうりづけ オレンジ	アーモンドクッキー バジタバー	海苔に含まれるビタミンB1はご 飯をエネルギーに代えるのに必 要な栄養素。「おにぎり+のり」 は理想的な組み合わせですね。
19 もく木	女子 リクエストメニュー ごはん みそしる あつやきたまご なめたけあえ ふりかけ ようなし ヤクルト	ごはん ぎゅうにゅう いものこじる さばのおやき おにしめ おひたし みかん 【小630kcal：中・高764kcal】	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば さつまあげ	こめ きょうかまい さといも こめあぶら こんにやく さとう	にんじん ごぼう ねぎ ぶなしめじ だいこん たけのこ いんげん ほうれんそう もやし みかん	女子 リクエストメニュー ごはん みそしる てりやきチキン ハンサンスー ブロッコリーそえ ヨーグルト	じゃがりこピッツ ルーペラ	リクエストメニュー 寄宿舎・女子寮のみなさんから たくさんのリクエストをい ただきました。 朝食の希望もありましたので 朝と夕でリクエストにお応え します！
20 きん金	ごはん みそしる おにしめ いそあえ きゅうりづけ りんご ヤクルト	コッパン ぎゅうにゅう あさりとえのきだけのスープ ようふうたまごやき ブロッコリーそえ バナナ 【小603kcal：中・高731kcal】	ぎゅうにゅう あさり たまご スキムミルク ベーコン チーズ	コッパン こめあぶら	いちごジャム たまねぎ えのきだけ しそ にんじん グリンピース ブロッコリー バナナ	き せい び 日 帰 省 日		
24 か火	ごはん 当日帰舎	ハヤシライス ぎゅうにゅう わかめとツナのあえもの ヨーグルト 【小667kcal：中・高799kcal】	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ くきわかめ まぐろ 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 アーモンド	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく キャベツ にんじん かいわれだいこん	まつたけごはん★② すましじる かぼちゃチーズフライ いんげんのアーモンドあえ オレンジ	ハーベスト かぶきあげ	まつたけごはん②です。 おいしくい きましょう。
25 すい水	ごはん みそしる なっとう パ-ンとやさいの加-ふうみり- やきのり かき 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 りんご 【小608kcal：中・高732kcal】	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 さとう	えのきだけ にんじん ごぼう たけのこ きぬさや キャベツ りんご	ごはん みそしる マーボーどうふ★ はるまき おひたし バナナ	うめのかまき チョイスクッキー	からひか 辛さ控えめです。 豚ひき肉とニラやねぎ、たけ のこ入りの具たくさん麻婆で す。
26 もく木	ごはん みそしる ポイルウィナー やさしいため つぼづけ みかん★ ヤクルト	えびピラフ ぎゅうにゅう あさりのスープ プレーンオムレツ ブロッコリーそえ ぶどうゼリー 【小612kcal：中・高721kcal】	ぎゅうにゅう えび あさり プレーンオムレツ	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら マヨネーズ ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん エリンギ しそのは ブロッコリー	ごはん みそしる チキンマリネ スパゲティーサラダ りんご	うまいぼう ホームパイ	おいしいみかんの見つけ方 ①ヘタの切り口が小さい ②形が扁平で重みがある ③皮のつぶつぶが小さい
27 きん金	ごはん みそしる いりどうふ おかかあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	ごもくソースやきそば★ ぎゅうにゅう ひじきとじゃがいものあえもの フルーツヨーグルト 【小617kcal：中・高719kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ヨーグルト	ちゅうかめん こめあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	もやし にんじん キャベツ ピーマン しいたけ べにしょうが パセリ パイン みかん もも バナナ	き せい び 日 帰 省 日		1日に必要な野菜の1/2量が 入っています。 野菜たっぷりですが、ペろり と食べてくれます。
30 げつ月	ごはん 当日帰舎	ちゅうかふうおこわ★ ぎゅうにゅう みそしる いわしのハンバーグ ごまあえ マンゴー 【小607kcal：中・高726kcal】	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ いわしハンバーグ	こめ おおむぎ きょうかまい ごまあぶら さとう こめあぶら ごま	たけのこ にんじん しいたけ グリンピース だいこん ほうれんそう もやし マンゴー	チキンカレーライス かいそうサラダ ふくじんづけ フルーチェ	ほしたべよ プチチョコパイ	オイスターソースの香りとコ クがおいしい、焼き豚入りの 中華おこわです。



し ょ く い く

食育だより

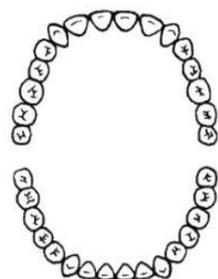
日ごとに秋も深まってきました。11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。おいしい食事が食べられることに感謝していただきましょう。

おいしい給食に感謝！

わたしたちは、生産者の人、運んでくれる人、献立をつくる先生、調理員の人、ほかにもたくさんの人たちのおかげで給食を食べることができます。また、食べ物は生き物の命です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつに感謝の心を込めて、食べることが大切です。



11月8日はいい歯の日 すべての歯でおいしく食べよう



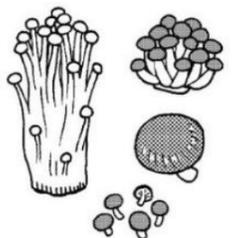
- 切歯**
食べ物をかみ切る
- 犬歯**
食べ物を切りさく
- 臼歯**
食べ物を砕いてすりつぶす

歯にはそれぞれ重要な役割があります。すべての歯でよくかんでおいしく食事を味わうために、1本1本の歯を大切にしてください。

クイズ

きのこは何の仲間？

- ①野菜の仲間
- ②海藻の仲間
- ③菌の仲間



きのこは、酵母やかびなどと同じ、菌の仲間です。きのこは、低エネルギーで、ビタミンDやB群、無機質、食物繊維が豊富です。グアニル酸などのうまみ成分も含まれています。