

# 10月こんだてひょう

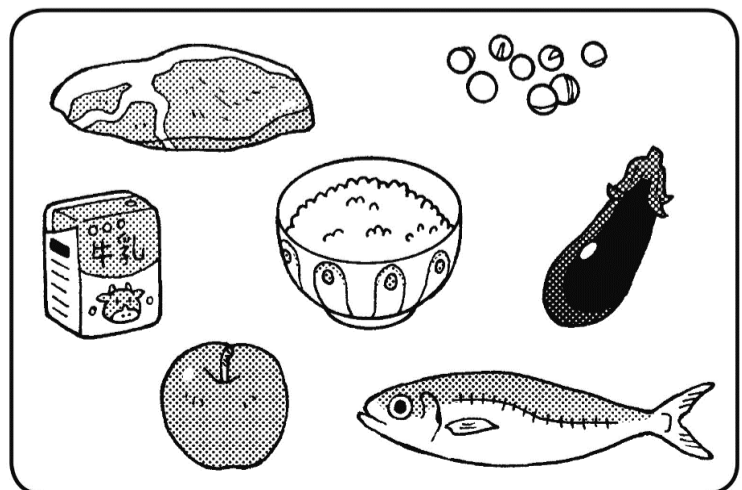
久慈拓陽支援学校

	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 きん 金	ごはん みそしる やきざかな なめだけあえ ふりかけ ぶどう ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ プレーンオムレツ いんげんのアーモンドあえ ようなし 【小622kcal：中・高762kcal】	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ プレーンオムレツ	コッペパン マカロニ アーモンド さとう	りんごジャム たまねぎ キャベツ トマト いんげん にんじん ようなし	帰省日		<b>♪お知らせ♪</b> 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 げつ 月	当日帰舎	まつだけごはん ぎゅうにゅう ごもくじる ふたごさといもコロック★ ブロッコリーぞえ オレンジ 【小624kcal：中・高735kcal】	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ とりく	こめ さとう かたくりに さといもコロック こめあぶら	まつだけ エリンギ にんじん えだまめ だいこん ごぼう ほうれんそう ブロッコリー オレンジ	ごはん 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 スバグティーサラダ バナナ	サッポロポテト バーベQあじ プチマドレーヌ	きたかみさん、ふたごさと 北上産の二子里いもを使った この季節限定のコロック。 もっちりとした食感を楽しみ ましょう。
5 か 火	ごはん みそしる なっとう ベーコンとやさいのカレーソテー やきのり なし ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる まつかげやき ごぼうサラダ バナナ ブロッコリー・トマトぞえ 【小647kcal：中・高751kcal】	ぎゅうにゅう こおりどうふ みそ とりく スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい ばんこ ごま マヨネーズ	はくさい にんじん たまねぎ ごぼう レタス きゅうり かいわれだいこん ブロッコリー トマト バナナ	ごはん せんべいじる ぎせいどうふ ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ ぶどう	ベビースター チョココ	<b>じっしゅう はじ 実習が始まります！</b> 後期実習が始まりますね。 高等部は4日から3週間、 中学部は11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 ましょう！
6 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 あじつけのり パイナップル 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 マカロニサラダ ぶどう 【小655kcal：中・高772kcal】	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ とりく えび いか うずらたまご	こめ おおむぎ きょうかまい かたくりに こめあぶら ごまあぶら マカロニ マヨネーズ	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 きゅうり とうもろこし ぶどう	ごはん ワナタンスープ ぶたにくのスタミナやき コールスロー ブロッコリーぞえ オレンジ	ココナッツサブリ チーズおかき	おこな 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 ましょう！
7 もく 木	ごはん みそしる いわしのきしゅううめ なめだけあえ 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 ぶたキムチどうふ ハムとれんこんのサラダ なし 【小625kcal：中・高753kcal】	ぎゅうにゅう ふのり みそ ぶたにく とうふ ハム チーズ	こめ おおむぎ きょうかまい ごまあぶら マヨネーズ	ねぎ はくさい はくさいキムチづけ えのきだけ いら れんこん いら レタス きぬさや なし	ごはん かきたまじる はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ オレンジ	しろいふうせん ポテコ	ましよう！ 
8 きん 金	ごはん みそしる あつやきたまご きりぼしに のりのつくだに ぶどう ヤクルト	サンドウィッチ(ジャム・たまごサラダ) ぎゅうにゅう クラムチャウダー だいすとツナのサラダ オレンジ 【小617kcal：中・高741kcal】	ぎゅうにゅう たまご あさり ベーコン まぐろ だいず	しよくばん マヨネーズ ごま	ブルーベリージャム パセリ とうもろこし グリーンピース にんじん たまねぎ だいこん かいわれだいこん きゅうり オレンジ	き 帰 せ い び 日		
11 げつ 月	当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる たらフライ ごもくきんぴら おひたし みかん ※小のみ追加：フルーツグミ 【小630kcal：中・高729kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ たら たまご	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 ごまあぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう ピーマン たけのこ ほうれんそう もやし みかん	ごはん ジュリアンスープ ポークチャップ★ ポテトサラダ ポイルキャベツ ヨーグルト	とんがりコーン フルーツグミ	ケチャップを中心とした合わせ調味料に漬け込むことで、お肉がとてもやわらかく仕上がります。
12 か 火	ごはん みそしる おやこに おひたし あじつけのり バナナ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる マーボーどうふ はるまき ポイルキャベツ グレープフルーツ 【小655kcal：中・高755kcal】	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら	キャベツ にんじん いら ねぎ たけのこ しょうが にんにく グレープフルーツ	ごはん ひつつみじる★ さけのあまみそやき あげギョーザ きりぼしだいこんのすのもの バナナ	バームクーヘン おととと	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。真だくさんの汁物で、心も体も温まりましょう。
13 すい 水	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご やさしいため ふりかけ かき ヤクルト	ごもくチャーハン★ ぎゅうにゅう わかめスープ かふうたまごやき ポイルキャベツ オレンジ 【小612kcal：中・高725kcal】	ぎゅうにゅう やきぶた しらす わかめ なた 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 こめあぶら ごま さとう かたくりに	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん エリンギ ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ オレンジ	ごはん みそしる とうふチャンプルー ちゅうかふうおひたし きゅうりづけ なし	ホームパイ ばかうけせんべい	一口で何回かんでいきますか？ スプーンを使って食べる時は特によくかんで食べるように意識してみましょう。
14 もく 木	ごはん みそしる にざかな さんしょくナムル ふりかけ みかん ヤクルト	アマランサスごはん★ ぎゅうにゅう みそしる にくみそおでん シルバーサラダ バナナ 【小658kcal：中・高776kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ちくわ やきとうふ こんぶ ハム とりく	こめ おおむぎ きょうかまい アマランサス こんにやく さとう はるさめ しらたき マヨネーズ	はくさい にんじん だいこん きゅうり みかん とうもろこし バナナ	いりどりごはん みそしる さといもコロック おにしめ ブロッコリーぞえ ぶどうゼリー	コアラのマーチ まがりせんべい	アマランサスは食物せんい、タンパク質、鉄分などを多く含む雑穀類です。二戸産を使用します。
15 きん 金	ごはん みそしる わかたけしのだに ゆかりあえ のりのつくだに オレンジ ヤクルト	ごもくソースやきそば★ ぎゅうにゅう ゆでたまご ひじきとじゃがいものあえもの フルーツヨーグルト 【小666kcal：中・高714kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご 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 パイナップル みかん もも バナナ	き 帰 せ い び 日		真だくさんの拓陽特製焼きそばはいつも大人気。一日にひつよう、やさしいようはんぶんじょう必要な野菜量の半分以上を摂取できます。 ～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。

## 長寿の秘訣!? 日本型食生活

日本型食生活とは、米などの穀類に大豆、野菜、魚といった伝統的な食材と、肉や牛乳、乳製品、果物などをほどよく組み合わせた1980年頃の日本の食生活のことです。日本が長寿国である理由は、このような優れた食事内容があると国際的にも評価されていました。日本型食生活を実践してみましょう。





	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			
18 げつ 当日帰舎	ごはん みそしる とうじつきしゃ 当日帰舎	ひえごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたにくのしょうがいため ナムルふうじびたし パナナ 【小622kcal：中・高731kcal】	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ おおむぎ きょうかまい ひえ こめあぶら さとう ごまあぶら	だいこん にんじん えのきだけ たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが ほうれんそう もやし パナナ	くりごはん とんじる さけのたつたあげ ごもくきんぴら ブロッコリー・レモン・チェリーぞえ	うめのかまき たべっこどうぶつ	《食育の日》 今月のテーマ 「食欲全開! 食欲の秋」
19 か 火	ごはん みそしる がんもどきのふくめに かわりおひたし あじつけのり かき ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる さばのみそに ビーフインディアン ブロッコリー みかん 【小684kcal：中・高814kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さばのみそに ベーコン	こめ おおむぎ きょうかまい さといも こんにやく かたくりに ビーフン こめあぶら	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー みかん	ごはん みそしる とりにくのくわやき いなか いんげんのごまあえ バナナ	カプリコミニ あげいちばん	あつかった今年の夏も過ぎ、白 ごに秋が深まってきていま す。爽やかな秋とも言、おい しい食べ物がたくさん出回る 季節です。 新米と里芋たっぷりの芋の子 汁で『食欲の秋』を楽しみま しょう。
20 すい 水	ごはん みそしる はくさいのごもくに いそあえ ふりかけ なし ヤクルト	きびごはん ぎゅうにゅう みそしる わふうハンバーグ ほうれんそうのソテー ごぼうサラダ パナナ 【小667kcal：中・高786kcal】	ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにく ぶたにく スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい きび パンこ さとう パター	だいこん にんじん 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 バナナ	えびピラフ イタリアンスープ さけフライ ポイルキャベツ レモン・チェリーぞえ	かたあげポテト ソルティクッキー	
21 もく 木	ごはん みそしる なっとう ウィナーいりやさいため やきのり キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる いそじゃが だいこんサラダ オレンジ 【小674kcal：中・高719kcal】	ぎゅうにゅう とうふ みそ ちくわ ぶたにく ほたて ハム	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも つきこんにやく こめあぶら さとう ドレッシング ごま	なめこ ねぎ にんじん たまねぎ いんげん しょうが かいわれだいこん だいこん オレンジ	ごはん ビーフシチュー ほうれんそうオムレツ ブロッコリー・トマトぞえ	かぶきあげ ルマンド	
22 きん 金	ごはん みそしる にくだんごのあまからに やさいため きゅうりづけ バナナ ヤクルト	コッペパン (はちみつ&マーガリン) ぎゅうにゅう ブイヤベース ポテトコロッケ ポイルキャベツ キウイフルーツ 【小655kcal：中・高796kcal】	ぎゅうにゅう あさり いか えび ぎゅうにく ぶたにく たまご スキムミルク	コッペパン はちみつ マーガリン マッシュポテト こむぎこ パンこ こめあぶら	たまねぎ にんじん トマト キャベツ キウイフルーツ	き 帰 省 日		毎月19日は食育の日 ※実習があったため、 今日は27日に実施します
25 が 月	ごはん みそしる とうじつきしゃ 当日帰舎	ハヤシライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ ヨーグルト みかん 【小662kcal：中・高777kcal】	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かいそうサラダ いか あさり スキムミルク 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 グリンピース にんにく キャベツ きゅうり みかん	ごはん みそしる あつあげマーボー ハンサンスー オレンジ	あじしらべ ブランチュール	ハロウィン 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。今年は26日(火)に 行く予定です。 26日の夕食とおやつ、29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。
26 か 火	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 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 とうふコロッケ なすとピーマンのみそいため ふりかけ パナナ 【小665kcal：中・高770kcal】	ぎゅうにゅう わかめ とうふ まぐろ たまご とりにく みそ	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ パンこ こむぎこ さとう こめあぶら ごま	たけのこ はねぎ たまねぎ なす ピーマン にんじん しょうが キャベツ バナナ	きびごはん みそしる よしのに わかめとツナのあえもの ミステリアスプリン★	(舎)ハロウィン活動 NEW! かぼちゃの ボンデーナツ おちゃ	
27 すい 水	ごはん みそしる あつやきたまご ごもくひじきに ふりかけ オレンジ ヤクルト	【食育の日メニュー】★ ごはん ぎゅうにゅう いものこじる さばのちようせんやき おひたし ごもくひじきに りんご 【小639kcal：中・高762kcal】	ぎゅうにゅう とりにく さば ひじき だいず さつまあげ	こめ きょうかまい さといも こめあぶら さとう	にんじん ごぼう ねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく いんげん しいたけ ほうれんそう もやし りんご	ごはん みそしる チキンカツ めかぶのサラダ ポイルキャベツ バナナ	ハーベスト えびせんべい	
28 もく 木	ごはん みそしる きのこのだに さんしょくあえ つぼづけ ぶどう ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう たまごいりスープ タッカルビふういため アーモンドあえ オレンジ 【小652kcal：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	ちゅうかふうおこわ すましじる こもちししゃもフライ おひたし くしレモン・チェリーぞえ	ビスコ じゃがりこピッツ	高等部2年生 リクエストメニュー 高等部2年生は、7月の食育 で『夏休みの昼食をコンビニ で買う』の学習をした後、 リクエストメニューを考えま した。今回はめん類です!
29 きん 金	ごはん いりとうふ おかかあえ あじつけのり グレープフルーツ ヤクルト	【高2・リクエストメニュー】★ スパゲティーミートソース ぎゅうにゅう バイザンヌスープ フレンチサラダ ハロウィンプリン 【小648kcal：中・高787kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク チーズ ベーコン	スパゲティー 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 かぼちゃプリン	き 帰 省 日		

# 10月 食育だより

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのに  
様々な理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすに  
は、どうしたらよいかを考えて実践しましょう。

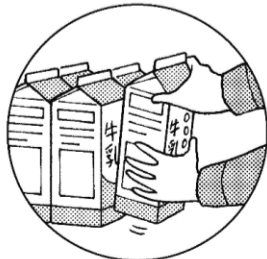
## 今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに  
食べる



すぐに使うなら、  
手前の商品を買う



必要な分だけ  
買う



期限表示を  
正しく理解する



## ごみを減らす 3R

3Rとは、資源を循環させながら  
利用し続けるための方法です。



リデュース Reduce	マイバッグを使うなどごみ の発生を減らすことです。
リユース Reuse	くり返し使ったり、必要な 人に譲ったりすることです。
リサイクル Recycle	資源として再生利用するこ とです。

その他の「R」  
リフューズ (Refuse/断る)  
リペア (Repair/修理して使う)

