

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 水 | ごはん みそしる にくだんごとやさいのにも かまぼこいりおひたし 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 はんぺんフライ キーマふうにくじゃが そえもの ※小のみ：ヨーグルト 【小653kcal：中・高774kcal】 | ぎゅうにゅう こおり豆腐 みそ はんぺん たまご ぶたにく ※ヨーグルト | こめ おおむぎ きょうかまい こむぎこ ぼんこ こめあぶら じゃがいも しらたき さとう | だいこん にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ レモン さくらんぼ | ごはん にらたまじる にく豆腐 ごぼうサラダ オレンジ | ベビースター ルーベラ | ♪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 木 | ごはん みそしる なっとう ウィンナーいりやさしいため 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 ぎせい豆腐 ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ オレンジ 【小600kcal：中・高765kcal】 | ぎゅうにゅう ふのり みそ とうふ えび たまご ちくわ あおのり | こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら さとう かたくりに こむぎこ コンスターチ | ねぎ たけのこ にんじん しいたけ グリーンピース キャベツ オレンジ | 【2F男子リクエスト】★ やきにくどんぶり みそしる パンサンスー ぶどうゼリー | ミニムーンライト ゆきのやど | 寄宿舎2階男子 リクエストメニュー リクエストの多かった焼き肉 丼になりまして。 副菜は10年以上も人気No.1 のパンサンスー。 ボリューム満点です。 |
| 3 金 | ごはん みそしる はくさいのごもくに いそあえ つぼづけ バナナ ヤクルト | コッペパン (りんごジャム) ぎゅうにゅう イタリアンスープ にこみハンバーグ プロッコリーそえ グレープフルーツ 【小631kcal：中・高764kcal】 | ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ ぶたにく とりにく | コッペパン ぼんこ | りんごジャム にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう エリンギ プロッコリー グレープフルーツ | き 帰 省 日 | | |
| 6 月 | とうじつ きしゅ 当日帰舎 | むぎごはん ぎゅうにゅう ひつつみじる やきざかな ゆうがおいのために ごもくきんぴら ぶどう 【小655kcal：中・高799kcal】 | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく サーモントラウト | こめ おおむぎ きょうかまい こむぎこ こめあぶら こんにやく さとう ごまあぶら ごま | ごぼう にんじん ねぎ ゆうがお ピーマン たけのこ ぶどう | ごはん みちのくじる あげどりのあまからソース ビーフソテー バナナ | カントリーマアム ほしたべよ | じもとさん ゆうがお つか 地元産の夕顔を使います。 さくねん ゆうがお ほん 昨年の夕顔は1本なんと8kg いじょう 以上ありました！ |
| 7 火 | ごはん みそしる いり豆腐 ゆかりあえ 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 わかめスープ チキンマリネ マカロニサラダ プロッコリーそえ グレープフルーツ 【小646kcal：中・高769kcal】 | ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく | こめ おおむぎ きょうかまい ごま かたくりに こむぎこ さとう こめあぶら マカロニ マヨネーズ | にんじん はねぎ たまねぎ さやいんげん きゅうり とうもろこし プロッコリー グレープフルーツ | ごもくたきごみごはん すましじる さばのてりやき しめじいりいそべあえ ぶどう★ | たべっこ豆腐 ほたほたやき | 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 ろうかほうし こうか 老化防止の効果もあります。 |
| 8 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 なし ヤクルト | きびごはん 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 ようなし 【小625kcal：中・高751kcal】 | ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく ちくわ ハム | こめ おおむぎ きょうかまい きび こんにやく さとも さとう こめあぶら ごま かたくりに マヨネーズ | なめこ 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 ようなし | ごはん やさいスープ ツナいりあつやきたまご マーボーなす プロッコリーそえ オレンジ | こざかなせんべい しみチョコミニ | たっぶりの野菜と肉団子を あまから いた に 甘辛く炒め煮しています。 あき 朝からしっかりと食べまし よう！ |
| 9 木 | ごはん みそしる しおますやき れんこんのきんぴら ふりかけ バナナ ヤクルト | むぎごはん ぎゅうにゅう やさいスープ★ ようふうたまごやき だいこんサラダ ポイルキャベツ ふりかけ オレンジ 【小632kcal：中・高755kcal】 | ぎゅうにゅう たまご スキムミルク ベーコン チーズ ハム ドレッシング ごま | こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら ドレッシング ごま | にんじん たまねぎ ほうれんそう グリーンピース だいこん かいわれな キャベツ オレンジ | ごはん みそしる すぶた シルバーサラダ なし | ノアール うすやきサンド ミニえびせん | やさい にがて 野菜が苦手でも、スープに入 れるとよく食べてくれます。 |
| 10 金 | ごはん みそしる こもちししゃもやき ベーコンとやさいのカレーソー つぼづけ パイナップル ヤクルト | わかめうどん★ ぎゅうにゅう あげギョーザ おひたし バナナ 【小608kcal：中・高775kcal】 | ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ たまご | うどん こめあぶら | はねぎ ほうれんそう もやし バナナ | き 帰 省 日 | | めん給食の日です。 わかめやかまぼこ、ゆで玉子 をトッピングしています。 |
| 13 月 | とうじつ きしゅ 当日帰舎 | 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★ プロッコリー バナナ 【小602kcal：中・高723kcal】 | ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さけ こんぶ こおり豆腐 | 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 プロッコリー バナナ | ガバオふうライス わかめスープ コールスロー りんごゼリー | あじしらべ アルフォート | ふだいさん 普代産のすき昆布を使用して います。鮭とさつまいもで、 あき みかく さきど 秋の味覚を先取りです。 |
| 14 火 | ごはん みそしる わかたけしのだに おひたし ポイルささかまぼこ ぶどう ヤクルト | 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 ごまあえ ポイルキャベツ オレンジ 【小616kcal：中・高746kcal】 | ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ | こめ おおむぎ きょうかまい さとう こめあぶら ごま | えだめめ だいこん にんじん ほうれんそう もやし キャベツ オレンジ | あわごはん みそしる ポークソテー・メキシカン★ かいそうサラダ バナナ | チョイスクッキー かたあげポテト | や 焼いた豚肉にピリ辛の野菜 ソースをたっぷりかけて いただきます。 しょくよくま ひとしな 食欲の増す一品です。 |
| 15 水 | ごはん みそしる さばのみそに かわりきりほしに 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 きのこスープ わふうハンバーグ★ ひじきとじゃがいものあえもの プロッコリー パイナップル 【小671kcal：中・高797kcal】 | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにく スキムミルク たまご みそ ひじき | こめ おおむぎ きょうかまい ごま ごまあぶら ぼんこ さとう じゃがいも マヨネーズ | しいたけ えのきだけ ぶなしめじ いら たまねぎ にんじん パセリ プロッコリー パイナップル | ごはん かふうスープ あつあげマーボー ちゅうかふうおひたし なし | カブリコミニ サッポロポテト バーベQあじ | 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、たっぷりのたま ねぎと白味噌を加えることで ジュシーに仕上がります。 |
| 16 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 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 たらとチンゲンサイのオイスターソースいため スパゲッティーサラダ ふりかけ すいか 【小647kcal：中・高761kcal】 | ぎゅうにゅう みそ たら | こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら さとう かたくりに ごまあぶら ごま スパゲティ マヨネーズ | だいこん にんじん しいたけ ぶなしめじ チンゲンサイ たけのこ きゅうり とうもろこし すいか | ポークハヤシライス だいこんときゅうりのサラダ フルーツヨーグルト | ホワイトロリータ こつぶっこ | こんげつ しょくいくひ 今月の食育の日メニュー ブイヤベースには生のトマト をたっぷり使用しています。 なつやさい だいひょう からだ 夏野菜の代表のトマトは体を 冷やす効果があります。 またビタミンCも多く含んで います。 |
| 17 金 | ごはん みそしる なすのごもくに からしあえ きゅうりづけ オレンジ ヤクルト | 【食育の日メニュー】★ サンドウィッチ (ジャム・メンチカツ) ぎゅうにゅう ブイヤベース★ わかめとツナのあえもの ぶどう 【小629kcal：中・高758kcal】 | ぎゅうにゅう あさり いか えび わかめ きわわかめ まぐろ | しよくぼん こめあぶら さとう アーモンドロースト マヨネーズ | いちごジャム たまねぎ にんじん トマト キャベツ かいわれな ぶどう | き 帰 省 日 | | ～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。

～うらに続きます～

| | 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 | | | |
| 21 か 火 | 当日帰舎 | むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる にくじゃがふうコロッケ ナムルふうびたし ブロッコリーそえ のりのつくだに おつきみゼリー★ 【小655kcal：中・高774kcal】 | ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ ぎゅうにく ぶたにく たまご スキムミルク あぶらあげ のり | こめ おおむぎ きょうかまい マッシュポテト さとう こむぎこ ぼんこ こめあぶら ごまあぶら | ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし しょうが ブロッコリー オレンジ | 【十五夜 (おつきみ) メニュー】★ みそラーメン ごもくあつやきたまご ブロッコリーそえ おつきみデザート★ | うさぎの おつきみだんご★ ぱりんこ | 今年の十五夜は9月21日です。給食・夕食・おやつにおつきみメニューを取り入れました。 |
| 22 すい 水 | ごはん みそしる さとのもとがんものふくめに さんしょくあえ 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 いわしのきしゅうに わふうすぶた★ いそあえ なし 【小625kcal：中・高724kcal】 | ぎゅうにゅう こおりどうふ みそ いわし ぶたにく やきのり | 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 | だいこん にんじん しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり ほうれんそう もやし なし | 帰省日 | | 和風酢豚にはきゅうりが入っています。中国では炒め物にきゅうりをよく使うそうです。 |
| 27 げつ 月 | 当日帰舎 | ポークカレーライス ぎゅうにゅう ひじきのサラダ ふくじんづけ フルーツヨーグルト★ 【小647kcal：中・高759kcal】 | ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ひじき | こめ おおむぎ きょうかまい はつがげんまい じゃがいも こめあぶら バター | 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 とうもろこし バナナ だいこん(ふくじんづけ) | ごはん みそしる さけのみそマヨネーズやき かわりあえ だいがくいも ジョア | かぶきあげ ビスコ | 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。 |
| 28 か 火 | ごはん みそしる いりどり ちゅうかふうおひたし 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 たらあまみそやき ささかまぼこのてんぷら ポイルキャベツ かぼちゃのふくめに ぶどう 【小616kcal：中・高740kcal】 | ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ たら ささかまぼこ たまご | こめ おおむぎ きょうかまい さとう こむぎこ コーンスターチ こめあぶら ざらめとう | たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん ぶどう | わかめごはん みそしる とりのくわやき★ おにしめ いんげんのごまあえ バナナ | サラダブリッツ たけのこのさと | しょうゆに漬け込んだ鶏肉を農作業で使う“くわ”を使って焼いたのが始まりとされています。 |
| 29 すい 水 | ごはん みそしる ほうれんそうたまごまき やさしいため ふりかけ なし ヤクルト | むぎごはん ぎゅうにゅう あさりとえのきのスープ ぶたにくのみそステーキ ポテトサラダ ブロッコリー・レモン・チェリーそえ 【小625kcal：中・高744kcal】 | ぎゅうにゅう あさり どうふ ぶたにく みそ | こめ おおむぎ きょうかまい さとう ごまあぶら マッシュポテト マヨネーズ | たまねぎ えのきだけ しそは きゅうり とうもろこし にんじん いんげん ブロッコリー レモン さくらんぼ | ごはん かきたまじる にくみそおでん マカロニサラダ オレンジ | おさつスナック チーズアーモンド | 涼しくなって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！ |
| 30 もく 木 | ごはん みそしる さばのしおやき さんしょくナムル つぼづけ バナナ ヤクルト | むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる とうふハンバーグ・とろみあん マーボーなす★ ブロッコリーそえ ようなし 【小614kcal：中・高727kcal】 | ぎゅうにゅう ふのり みそ ぶたにく | こめ おおむぎ きょうかまい さとう こめあぶら | ねぎ なす ピーマン にら しょうが にんにく ブロッコリー ようなし | ごもくチャーハン 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 | ばかうけせんべい ポッキー ぜいたくじたて | |

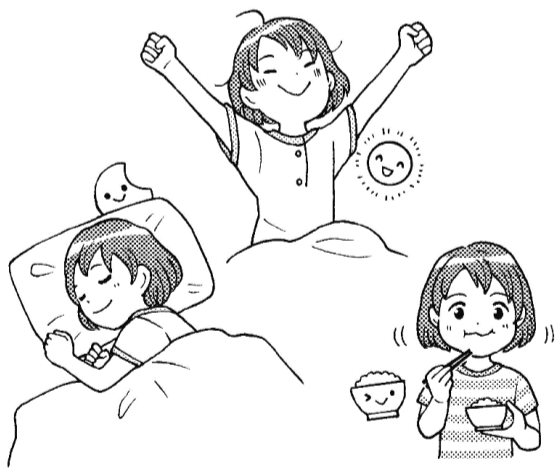


しよくいく

食育だより

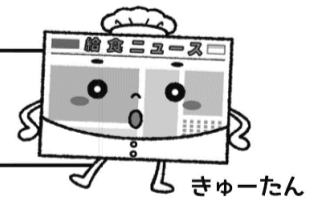


生活リズムをととのえよう



夏休みが終わっても夜ふかしや朝寝坊が続いていませんか？
そんな時はまず、以前のよい生活リズムに戻ることが大切です。
まず早起きをして朝の光を浴び、朝ご飯を食べるようにします。
朝ご飯を食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。
夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしすると早起きができず、朝ご飯が食べられなくなってしまいます。
早起き・早寝・朝ご飯を習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



朝型の人のほうが勉強やスポーツの成績がよい？

はやね早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人の勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の人のほうがよい傾向にあるという研究報告があります。



寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。



朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。

