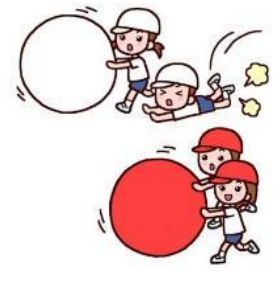


5月こんだてひょう

久慈拓陽支援学校

	朝食(あさ)	昼食(ひる)	エネルギー(kcal)	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食(よる)	おやつ
2月	とうじつきしゅ 当日帰舎	むぎごはん みそしる とりのからあげ ポテトサラダ おひたし オレンジ ぎゅうにゅう	小 617 中・高 731	こおり豆腐 みそ とりにく	こめ おおむぎ かたくりに こむぎこ あぶら マッシュポテト マヨレ	だいこん にんじん しょうが きゅうり コーン にんじん グリンピース ほうれんそう もやし オレンジ	きしゅび 帰省日	
6日	とうじつきしゅ 当日帰舎	コッパン(いちごジャム) パイザンヌスープ たらフライ ほうれんそうのソテー パイナップル ぎゅうにゅう	小 602 中・高 735		コッパン じゃがいも こむぎこ ばんこ バター	いちごジャム にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん コーン パイナップル	きしゅび 帰省日	
9日	とうじつきしゅ 当日帰舎	ポークハヤシライス ひじきのサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	小 670 中・高 781	ぶたにく ひじき とりささみ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はつがけまい かたくりに こむぎこ あぶら マッシュポテト マヨレ	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 にんじん コーン パイナップル みかん パナナ	ごはん みそしる たらあまみそやき ちくわのいそべあげ わかめとツナのあえもの オレンジ	(舎)端午の節句 ミニたいやき おちゃ
10日	ごはん みそしる おにしめ かわりいそあえ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん みそしる かふうたまごやき あげシューマイ ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	小 637 中・高 782	わかめ みそ たまご スキムミルク ぶたにく ポークシューマイ	こめ おおむぎ やきふ あぶら さとう かたくりに あぶら	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ オレンジ	ごはん みそしる ぶたにくのいために マカロニサラダ マーコット	カントリーマアム えびせん
11日	ごはん みそしる いわしのきしゅううめに おひたし ポイルかまぼこ パナナ ヤクルト	むぎごはん のりのつくだに みそしる まつかぜやき ビーフインディアン ブロッコリーぞえ マーコット ぎゅうにゅう	小 637 中・高 752	のりつくだに みそ とりにく みそ ベーコン	こめ おおむぎ あぶら ばんこ ごま ビーフ あぶら	はくさい にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー マーコット	ごはん かふうスープ あつあげマーボー ポテトサラダ オレンジ	ルマンド まがりせんべい
12日	ごはん みそしる いりたまご ひじきのいために ふりかけ ようなし ヤクルト	むぎごはん みそしる さけのたつたあげ ナムルふうびたし ブロッコリー・トマトぞえ ぎゅうにゅう	小 603 中・高 707	ぶたにく ふのり みそ さけ あぶらあげ	こめ おおむぎ やきふ かたくりに あぶら さとう ごまあぶら マヨレ	たまねぎ しょうが にんじん ほうれんそう もやし しょうが ブロッコリー トマト	ごはん みそしる ぶたにくのみそステーキ ハムとれんこんのサラダ りんごゼリー	かぶきあげ クリームコロソ
13日	ごはん みそしる なっとう さつまあげとやさいのソテー あじつけのり パナナ ヤクルト	サンドウィッチ(ジャム・たまご) チキンクリームシチュー まめツナサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	小 675 中・高 815	たまご とりにく まぐる だいず ぎゅうにゅう	しよくばん マヨレ じゃがいも ごま	パセリ いちごジャム にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり にんじん かいわれな オレンジ	きしゅび 帰省日	
16日	まいつきにちしよくひ 毎月19日は『食育の日』 5月のテーマ: 楽しくたべよう	むぎごはん みそしる すぶた だいこんサラダ パナナ ぎゅうにゅう	小 666 中・高 790	豆腐 みそ ぶたにく	こめ おおむぎ かたくりに あぶら さとう	なめこ ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイナップル だいこん かいわれな パナナ	わかめごはん みそしる よしのに ごぼうサラダ オレンジ	ばかうけせんべい チョイスクッキー
17日	ごはん みそしる ひじきいりあつやきたまご ハムとキャベツのソテー ふりかけ パイナップル ヤクルト	ドライカレー ジュリアンスープ たらものムニエル ブロッコリーぞえ オレンジ ぎゅうにゅう	小 601 中・高 715	ぶたにく たら	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター マヨレ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー オレンジ	ごはん たまごいりやさいスープ チキンマリネ ごまネーズあえ アメリカンチェリー	ミニクリームパン ほしたべよ
18日	ごはん みそしる かんもどきのふくめに からしあえ のりのつくだに グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん わかめスープ ツナいりあつやきたまご カラフルハムサラダ ブロッコリーぞえ ようなし ぎゅうにゅう	小 624 中・高 739	わかめ とうふ たまご スキムミルク まぐる ロースハム チーズ	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう マヨレ	はねぎ たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース きゅうり キャベツ ピーマン パプリカ ブロッコリー ようなし	いろいろごはん みそしる やきざかな ごもくきんぴら ブロッコリーぞえ パナナ	カスタードケーキ おやつカルパス
19日	ごはん みそしる ポイルウィンナー やさしいため あじつけのり オレンジ ヤクルト	むぎごはん みそしる あげどりのあまからソース ふきのにもの ポイルキャベツ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	小 639 中・高 751	こおり豆腐 みそ とりにく なまあげ	こめ おおむぎ かたくりに こむぎこ あぶら ごま さとう	だいこん にんじん しょうが ふき にんじん たけのこ キャベツ	ごはん みそしる はっほうさい ちゅうからうおひたし ジョア	トッポミニ ソフトサラダ
20日	ごはん みそしる いりとうふ ゆかりあえ ふりかけ パナナ ヤクルト	かけうどん とりのあまみそやき おひたし ピーチゼリー ぎゅうにゅう	小 603 中・高 730	とりにく	うどん こむぎこ あぶら さとう	はねぎ こまつな はくさい	【ひとくちメモ(5/19木)】 毎年大人気の『鶏のから揚げ』に、しょうゆベースの甘辛だれをかけました。 県産のふきの煮物で旬の味わいを楽しみましょう。	





	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー (kcal)	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食 (よる)	おやつ	
23 月	当日帰舎	むぎごはん	小 636 中・高 765	こめ	こめ おおむぎ		ごはん	サラダブリッツ カブリコミニ	
		みそしる		みそ		だいこん にんじん	ようふうすいとん		
		ぶたキムチとうふ		ぶたにく とうふ	ごまあぶら	はくさい はくさいキムチ えのきだけ いら	ようふうたまごやき		
		パンサンスー		ロースハム きんしたまご	はるさめ ごまドレッシング	きゅうり	たごナゲット		
		オレンジ				オレンジ	ポイルキャベツ		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				アメリカンチェリー				
24 火	ごはん みそしる なっとう ベーコンともやしのカレーソテー やきのり キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん のりのつくだに	小 602 中・高 740	のりつくだに	こめ おおむぎ		ごはん	じゃがりこピッツ ソルティクッキー	
		かわりのっぺいじる		あぶらあげ えびボール みそ	こんにやく かたくりこ	だいこん にんじん	すましじる		
		とりのくわやき		とりにく		しょうが	さけのみそマヨネーズやき		
		かぼちゃのふくめに			ちゅうザラとう	かぼちゃ	スパゲティサラダ		
		おひたし				ほうれんそう もやし	いそべあえ トマトそえ		
バナナ	バナナ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ヨーグルト				
25 水	ごはん みそしる なすのごもくに なめたけあえ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん	小 605 中・高 712	こめ	こめ おおむぎ		ごはん	パイのみ サッポロポテト バーベQあじ	
		みそしる		とうふ みそ		なめこ	だいすとやさいのクリームに		
		たら		かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	しいたけ しめじ チンゲンサイ たけのこ にんじん	ポークチャップ			
		ちゅうかふうおひたし		ロースハム	はるさめ さとう ごまあぶら	ほうれんそう はくさい	ポイルキャベツ		
		パイナップル				パイナップル	オレンジ		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
26 木	ごはん みそしる あつやきたまご ひじきのいために のりのつくだに オレンジ ヤクルト	むぎごはん	小 634 中・高 748	えび たまご	ごま	はくさい たけのこ きくらげ	ごはん	うすやきせんべい こんにやくゼリー	
		かふうスープ		ぶたにく とうふ みそ	ピーフン ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ もやし いら	みそしる		
		とうふチャンプルー		わかめ くわかめ まぐる	さとう アーモンド マヨレ	キャベツ にんじん かいわれな	はんぺんフライ		
		わかめとツナのあえもの		バナナ		バナナ	ちくぜんに		
		バナナ		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ポイルキャベツ		
グレープフルーツ				グレープフルーツ					
27 金	ごはん みそしる にくだんごやさいののもの おかかあえ つぼづけ アメリカンチェリー ヤクルト	コッパン (りんごジャム)	小 632 中・高 751	あさり いか えび	コッパン	りんごジャム	やきにくどん	たべっこどうぶつ フルーツグミ	
		フィヤベース		ぎゅうにく ぶたにく	マッシュポテト こむぎこ ぼんこ あぶら	たまねぎ にんじん トマト	みそしる		
		ポテトコロッケ				たまねぎ	かわりきりほしに		
		ポイルキャベツ				キャベツ にんじん	バナナ		
		オレンジ		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	オレンジ			
28 土	ごはん みそしる わかたけしのだに さんしょくあえ ふりかけ マーコット ヤクルト	28日(土)小・中学部運動会 ※給食・舎食ともありません			うん どう かい き せい び 運 動 会 ・ 帰 省 日				
		ナン	ナン		ごはん				
		キーマカレー	あぶら バター	たまねぎ エリンギ にんじん コーン グリンピース	けんちんじる				
		プレーンオムレツ	プレーンオムレツ		さばのしおやき				
		ポイルキャベツ		キャベツ にんじん	にくじゃが				
アメリカンチェリー		アメリカンチェリー	おひたし						
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		グレープフルーツ						
30 月	当日帰舎	ナン	小 - 高 736	ぶたにく	あぶら	たまねぎ エリンギ にんじん コーン グリンピース	ごはん	アルフォート かたあげポテト	
		キーマカレー		プレーンオムレツ		キャベツ にんじん	けんちんじる		
		プレーンオムレツ				さばのしおやき			
		ポイルキャベツ			キャベツ にんじん	にくじゃが			
		アメリカンチェリー			アメリカンチェリー	おひたし			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		グレープフルーツ						
31 火	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 バナナ ヤクルト	あわごはん	小 640 中・高 799	こめ	こめ おおむぎ あわ		ごはん	ヘビースター チョコ	
		みそしる		わかめ みそ	やきふ	ねぎ	きのこスープ		
		マーボー豆腐		とうふ ぶたにく みそ	あぶら	いら ねぎ たけのこ しょうが にんにく	ポークソテー・メキシカン		
		あげギョーザ		にくギョーザ	(こむぎこ) あぶら		だいすとツナのサラダ		
		おひたし				ほうれんそう もやし	ようなし		
バナナ									
ヤクルト	オレンジ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	オレンジ					



食育だより

新年度が始まり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか。生活リズムをくずさず、元気に過ごすために、休みの日にも早起き、早寝、朝ごはんを心がけましょう。また、丈夫な骨をつくる牛乳や乳製品も毎日とるようにしてください。

牛乳や乳製品を毎日とろう！

牛乳や乳製品には骨や歯の材料になるカルシウムや、体をつくるたんぱく質などが含まれています。

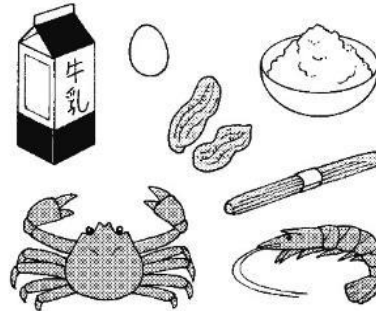
特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと、骨がすかすかになっていってしまいます。

牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸収率が高いといわれています。丈夫な骨づくりのために、給食に出る牛乳を残さずに飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかりとるようにしましょう。



©少年写真新聞社2022

命にかかわることもある食物アレルギー



食物アレルギーは、本来は害のない食品(牛乳・卵・小麦・そばなど)に対して、体を守る働き「免疫」が反応して、体がかゆくなる、せきが出て息が苦しくなる、体調をくずす、などの症状が出ることをいいます。食品に触れただけで症状が出ることもあり、重い時は命にかかわることもあります。食物アレルギーがあるお友だちの具合が悪くなった時は、先生や周りの人に知らせましょう。

手を洗ったら きれいなハンカチで拭こう



手を洗った後、髪の毛や服などを触っていませんか。髪の毛や服には雑菌がついているので、手を洗ったら、すぐにきれいなハンカチやタオルで拭くようにしましょう。

クイズ

緑茶はチャノキの葉からつくられています。チャノキの仲間？

- ① ツツジ
- ② サクラ
- ③ ツバキ



「茶の木の仲間」の茶葉を乾燥させたものが「茶葉」です。茶葉を淹れたものが「茶」です。茶葉は、茶葉の木の葉から採ります。茶葉の木の葉は、茶葉の木の葉から採ります。茶葉の木の葉は、茶葉の木の葉から採ります。