

# 10月 こんだてひょう

久慈拓陽支援学校

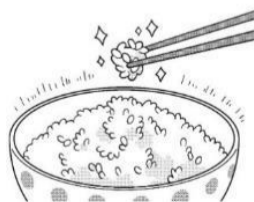
	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 腸や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食 (よる)
2 月	10月4日(水) ひる 小学部6年1組も 同じ具材でみそ汁 作りにチャレンジを します!	むぎごはん みそしる はっほうさい マカロニサラダ ぶどう ぎゅうにゅう	小学部/中・高 637 / 772 kcal 26.7 / 32.8 g 19.1 / 22.9 g 1.8 / 2.5 g	こめ おおむぎ とうふ わかめ あぶらあげ みそ とりこく えび いか うずらたまご	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら マカロニ マヨレ	ねぎ にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ きゅうり にんじん コーン ぶどう	ごはん ワントンスープ ぶたにくのスタミナやき コールスロー ブロッコリーそえ きになるやさしいジュース
3 火	ごはん みそしる やきざかな なめだけあえ ふりかけ かき ヤクルト	きのこごはん ごもくじる とりのからあげ ブロッコリー オレンジ ぎゅうにゅう	616 / 728 kcal 24.6 / 29.2 g 21.4 / 24.4 g 2.1 / 2.6 g	かまぼこ あぶらあげ あぶらあげ とりこく かたくりこ こむぎこ あぶら ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ かたくりこ こむぎこ あぶら マヨレ	まいたけ しいたけ エリンギ にんじん えだまめ だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう にんにく しょうが ブロッコリー オレンジ	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 まんてんくるまめ
4 水	ごはん みそしる にくだんごやさいののもの いそあえ しばづけ バナナ ヤクルト	むぎごはん 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 ぎゅうにゅう	636 / 753 kcal 25.8 / 30.3 g 23.9 / 27.8 g 2.0 / 2.6 g	あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ ハム チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら マヨレ	もやし 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 レタス きぬさや なし	さんしょくどんぶり みそしる ツナじゃが ごまあえ かき
5 木	ごはん みそしる おやこに おひたし のりのつくだに ぶどう ヤクルト	むぎごはん みそしる まつかぜやき ごぼうサラダ ブロッコリー・トマトそえ バナナ ぎゅうにゅう	631 / 749 kcal 22.9 / 28.7 g 21.8 / 23.4 g 1.0 / 1.5 g	こおりどうふ みそ とりこく スキムミルク みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ ごま マヨレ	はくさい にんじん たまねぎ ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな ブロッコリー トマト バナナ	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 あんにくどうふ
6 金	ごはん みそしる なっとう ベーコンとやさいのカレーソーテー やきのり なし ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・たまご) クラムチャウダー だいすつツナのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	600 / 742 kcal 25.5 / 31.3 g 21.7 / 23.9 g 2.8 / 3.6 g	たまご あさり ベーコン スキムミルク まぐろ だいず ぎゅうにゅう	しよくパン マヨネーズ ごま	パセリ ブルーベリージャム コーン グリンピース にんじん たまねぎ だいこん にんじん きゅうり かいわれな オレンジ	き せい び 帰 省 日
10 火	とう じつ き しゅ 当日 帰 舎	むぎごはん みそしる たらフライ ごもくきんびら おひたし / みかん ぎゅうにゅう (小のみ)まんてんくるまめ	小学部/中・高 621 / 726 kcal 24.6 / 28.4 g 18.7 / 22.7 g 1.6 / 1.8 g	あぶらあげ みそ たら ごもくきんびら おひたし / みかん ぎゅうにゅう (小のみ)まんてんくるまめ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら こんやく あぶら さとう ごま ぎゅうにゅう (小のみ)まんてんくるまめ	だいこん にんじん ごぼう にんじん ピーマン たけのこ ほうれんそう もやし / みかん	ごはん みそしる ぎゅうにくのオイスターソースいため スパゲッティサラダ フルーチェ
11 水	ごはん みそしる いりどうふ ナムルふうひたし ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん みそしる マーボーどうふ にくやさいはるまき ポイルキャベツ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	651 / 755 kcal 23.4 / 27.3 g 22.8 / 25.9 g 1.9 / 2.1 g	みそ とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら 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 キャベツ にんじん グレープフルーツ	ごはん ひつみじる さけのあまみそやき あげシューマイ きりぼしだいこんのすのもの ジョア
12 木	ごはん みそしる わかたけのだに ゆかりあえ のりのつくだに みかん ヤクルト	ごもくチャーハン 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 ぎゅうにゅう	612 / 725 kcal 24.6 / 31.6 g 19.6 / 22.0 g 2.7 / 3.2 g	やきぶた しらすぼし わかめ なた たまご スキムミルク ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごま あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん コーン いんげん エリンギ にんじん 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 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 ぶどうゼリー
13 金	ごはん みそしる さばのしおやき かわりおひたし ふりかけ かき ヤクルト	スパゲティミートソース パイザンヌスープ フレンチサラダ バナナ ぎゅうにゅう	618 / 776 kcal 23.1 / 28.5 g 16.6 / 21.5 g 2.4 / 3.2 g	ぶたにく (こなチーズ) ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも フレンチドレッシング	にんじん たまねぎ しょうが にんにく エリンギ パセリ にんじん たまねぎ キャベツ にんじん キャベツ きゅうり だいこん バナナ	き せい び 帰 省 日



## 10月 食育だより

秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

### おいしい新米の季節になりました



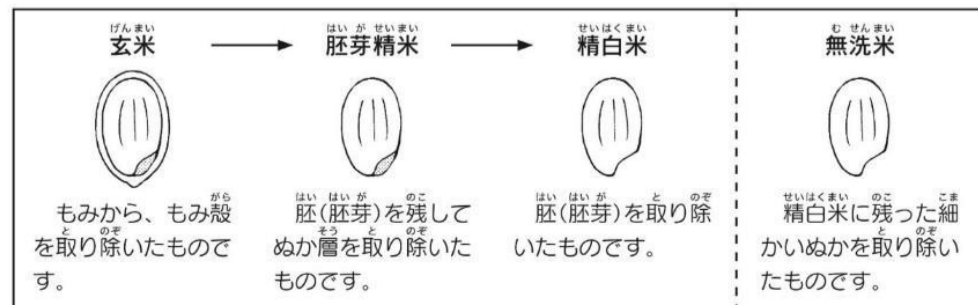
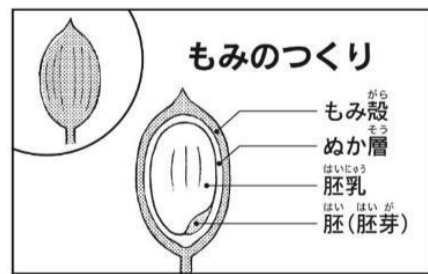
新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。



©少年写真新聞社2023

### 知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚(胚芽)」と、苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。





	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 曲や肉になるもの	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)
16 づ月	毎月19日は『食育の日』 10月のテーマ： しっかり食べて 後期実習をのり切ろう！	むぎごはん / つぼづけ のっぺいじる さばのみそに ビーフインディアン ブロッコリーそえ かき ぎゅうにゅう	小学部 / 中・高 664 / 812 kcal 21.2 / 27.3 g 21.9 / 26.1 g 1.7 / 2.3 g	あぶらあげ みそ さば みそ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さといも こんにやく かたくりに さとう ピーフン あぶら ぎゅうにゅう	だいこん(つぼづけ) だいこん にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー かき	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
17 か火	ごはん みそしる はくさいのごもくに おかかあえ ふりかけ なし ヤクルト	ひえごはん みそしる ぶたにくのしょうがいため ナムルふうびたし バナナ ぎゅうにゅう	628 / 731 kcal 24.7 / 29.6 g 20.5 / 22.6 g 1.7 / 2.5 g	みそ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ひえ あぶら さとう さとう ごまあぶら ぎゅうにゅう	だいこん にんじん えのきだけ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが にんじん ほうれんそう もやし しょうが バナナ	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
18 すい水	ごはん みそしる とりそぼろいりあつやきたまご かわりきりほしに のりのつくだに ぶどう ヤクルト	むぎごはん みそしる いそじゃが だいこんサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	610 / 719 kcal 26.2 / 30.5 g 15.7 / 17.4 g 2.2 / 2.9 g	とうふ みそ まめちくわ ぶたにく ほたて ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう フレンチドレッシング ごま ぎゅうにゅう	なめこ ねぎ にんじん たまねぎ いんげん しょうが だいこん かいわれな オレンジ	ごはん みそしる とりのくわやき さつまいものてんぷら おにしめ バナナ
19 もく木	ごはん みそしる いわしのきしゅうに なめたけあえ あじつけのり かき ヤクルト	きびごはん <b>本日食育の日</b> 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 ようなし ぎゅうにゅう	670 / 793 kcal 23.2 / 27.4 g 23.8 / 26.5 g 1.2 / 1.7 g	みそ ぎゅうにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ きび みそ ぎゅうにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな ようなし	さけわかめごはん みそしる いかのメンチカツ ごもくひじきに ポイルキャベツ きになるやさしいジュース
20 きん金	ごはん みそしる にくだんごのあまからに やさしいため バナナ ふりかけ ヤクルト	コッパン (はりみつ&マーガリン) パイベース ポテトコロッケ ポイルキャベツ キウイフルーツ ぎゅうにゅう	666 / 777 kcal 25.0 / 29.2 g 24.2 / 25.6 g 2.2 / 3.0 g	あさり いか えび ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう	コッパン はちみつ マーガリン あぶりこ こんにやく あぶら さとう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト たまねぎ キャベツ にんじん キウイフルーツ	き せい び 帰 省 日
23 づ月	とう じつ き しゅ 当日帰舎	ハヤシライス かいそうサラダ ヨーグルト みかん ぎゅうにゅう	662 / 777 kcal 25.4 / 29.0 g 19.9 / 23.6 g 2.8 / 3.5 g	ぎゅうにく かいそうミックス いか あさり ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう あぶりこ こんにやく あぶら さとう ぎゅうにゅう	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	【男子棟リクエスト】 キムチチャーハン たまごスープ あげギョーザ さんしょくナムル チョコレートケーキ
24 か火	ごはん みそしる ポイルウィンナー さつまあげとやさしいのソテー のりのつくだに バナナ ヤクルト	ごもくソースやきそば ゆでたまご かにふうみサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	662 / 717 kcal 26.5 / 31.2 g 22.8 / 25.3 g 2.3 / 2.6 g	ぶたにく たまご かにふうみかまぼこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら たまご マヨドレ ヨーグルト ぎゅうにゅう	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 キャベツ レタス きゅうり トマト コーン パイナップル みかん もも バナナ	きびごはん みそしる よしのに だいこんときゅうりのサラダ みかん
25 すい水	ごはん みそしる あつやきたまご ごもくきんぴら ふりかけ かき ヤクルト	ごはん みそしる にくみそおでん シルバーサラダ バナナ ぎゅうにゅう	651 / 762 kcal 22.8 / 28.4 g 20.9 / 20.7 g 2.3 / 2.7 g	あぶらあげ みそ ちくわ やきとうふ こんぶ とりにく みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ あぶりこ こんにやく さとう はるさめ しらたき マヨドレ ぎゅうにゅう	はくさい にんじん だいこん きゅうり みかん コーン バナナ	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 そえもの
26 もく木	ごはん みそしる なっとう <b>New</b> さといものそぼろに やきのり パイナップル ヤクルト	むぎごはん いものこじる さばのちょうせんやき ごもくひじきに おひたし フルーツゼリー ぎゅうにゅう	653 / 776 kcal 24.7 / 29.7 g 21.6 / 24.9 g 2.3 / 2.7 g	とりにく さば ひじき さつまあげ だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さといも あぶら あぶら さとう ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく ねぎ にんじん にんじん いんげん しいたけ ほうれんそう もやし (フルーツゼリー)	ごはん みそしる スコッチエッグ ごぼうサラダ ポイルキャベツ バナナ
27 きん金	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 グレープフルーツ ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・マーガリン) サーモンチャウダー とりさきとひじきのサラダ みかん ぎゅうにゅう	634 / 775 kcal 26.1 / 31.9 g 23.4 / 26.1 g 2.7 / 3.6 g	さけ スキムミルク ひじき とりさき ぎゅうにゅう	しよくパン マーガリン あぶりこ こんにやく あぶら さとう ぎゅうにゅう	いちごジャム コーン グリンピース にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン みかん	き せい び 帰 省 日
30 づ月	とう じつ き しゅ 当日帰舎	むぎごはん / のりつくだに 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 ポイルキャベツ バナナ ぎゅうにゅう	小学部 / 中・高 662 / 767 kcal 24.1 / 27.6 g 21.1 / 22.6 g 1.8 / 2.3 g	のりつくだに わかめ とうふ まぐろ たまご とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ パンこ こむぎこ あぶら あぶら さとう ぎゅうにゅう	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 にんじん バナナ	ごはん ビーフシチュー プレーンオムレツ ブロッコリー・トマトそえ スポロン
31 か火	ごはん みそしる さばのしょうがに ハムとれんこんのサラダ つぼづけ みかん ヤクルト	むぎごはん たまごいりやさしいスープ タッカルビふういため わかめとツナのあえもの かぼちゃクリームもち  ぎゅうにゅう	682 / 795 kcal 25.1 / 29.4 g 19.7 / 22.4 g 1.8 / 2.5 g	たまご とりにく わかめ きわかめ まぐろ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら さとう マヨドレ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん かいわれな	ちゅうかふうおこわ すましじる きびなごカリカリフライ おひたし  そえもの かぼちゃプリン