




# 11月 こんだてひょう



久慈拓陽支援学校

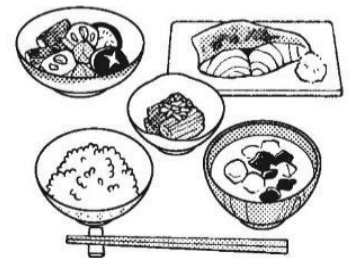
	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 糖や力になるもの	緑のなかま からだの働きを助けるもの	夕食 (よる)
1 水	ごはん みそしる いりたまご ナムルふうびたし ふりかけ オレンジ ヤクルト	ごはん みそしる さばのしおやき キーマふうにくじゃが なめたけあえ みかん ぎゅうにゅう	小学部/中・高 658 / 779 kcal 24.5 / 28.6 g 21.9 / 24.9 g 2.4 / 3.1 g	みそ さば ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも しらたき さとう	だいこん にんじん にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう もやし えのきだけ みかん	ごはん にらたまじる にくどうふ マカロニサラダ ぶどうゼリー
2 木	ごはん みそしる はくさいのごもくに いそあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる ようふうたまごやき コールスロー いんげんのソテー オレンジ ぎゅうにゅう	628 / 755 kcal 23.2 / 27.9 g 20.8 / 24.6 g 2.8 / 2.4 g	わかめ みそ たまご スキムミルク ベーコン チーズ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ブレンチドレッシング あぶら バター	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン いんげん にんじん コーン オレンジ	き せ い び 日
6 月		くりごはん みそしる さばのたつたあげ すきこんぶとさつまいものにも ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	683 / 819 kcal 21.9 / 25.4 g 23.0 / 28.1 g 1.7 / 2.1 g	みそ さば こんぶ こおりどうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう くり かたくり あぶら さつまいも さとう	はくさい にんじん えのきだけ しょうが にんじん キャベツ にんじん オレンジ	ごはん みそしる あつあげマーボー ちゅうかうおひたし ジョア
7 火	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご きりぼしに ふりかけ かき ヤクルト	むぎごはん ペイザンヌスープ ポークソテー・メキシカン ほたてのクリームサラダ バナナ ぎゅうにゅう	634 / 766 kcal 23.3 / 27.5 g 20.3 / 25.2 g 1.8 / 2.2 g	とり ぶたにく ほたて ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも バター さとう マヨレ	にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ コーン ピーマン トマト ほうれんそう だいこん バナナ	えびピラフ イタリアンヌスープ さけフライ ポイルキャベツ レモン・チェリーぞえ プリン
8 水	ごはん みそしる なつとう ウィ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	にくうどん わかめとツナのあえもの ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう	626 / 797 kcal 25.0 / 31.8 g 23.4 / 27.1 g 2.6 / 3.7 g	ぶたにく たまご わかめ まぐろ ぎゅうにゅう	うどん さとう さとう マヨレ (ブルーベリーゼリー)	ねぎ キャベツ にんじん かいわれな ブルーベリー	ごはん みちのくじる チキンなんぼん ビーフソテー バナナ
9 木	ごはん みそしる わかたけのしのだに ペーこんとやさいのカレーソテー つぼづけ オレンジ ヤクルト	ごはん みそしる はっほうさい スパゲティーサラダ つけもの バナナ ぎゅうにゅう	639 / 747 kcal 26.3 / 30.2 g 17.7 / 20.4 g 1.9 / 1.8 g	みそ とり ハム ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら スパゲッティ マヨレ	だいこん にんじん 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 だいこん(たくあんづけ) バナナ	あわごはん みそしる とうふコロッケ おにしめ ブロッコリーぞえ フルーツゼリー
10 金	ごはん みそしる さばのみそに さんしょくあえ のりのつくだに グレープフルーツ ヤクルト	コッペパン (キャラメルクリーム) たまごとあさりのやさいスープ いろどりやさいメンチカツ ブロッコリーぞえ バナナ ぎゅうにゅう	627 / 799 kcal 22.3 / 28.0 g 20.1 / 25.5 g 2.3 / 3.0 g	あさり たまご いろどりやさいメンチカツ ぎゅうにゅう	コッペパン キャラメルクリーム じゃがいも あぶら ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー バナナ	ごはん みそしる いそじゃが かいそうサラダ ソファール
11 土	ごはん みそしる あつやきたまご ひじきのかわりいために ふりかけ みかん ヤクルト	ポークカレーライス ごぼうサラダ ふくじんづけ フルーツあんじん ぎゅうにゅう	714 / 840 kcal 21.0 / 23.2 g 23.9 / 27.2 g 2.1 / 2.7 g	ぶたにく あんじんどうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら マヨレ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな だいこん なす パイナップル みかん もも さくらんぼ	13日(月) ※拓陽祭の 振替休日です。
14 火	11月11日は 【鮭(さけ)の日】	ごはん さけのつみれじる はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	650 / 748 kcal 26.7 / 30.8 g 19.0 / 19.8 g 2.4 / 2.8 g	とうふ さけつみれ はんぺん たまご とり ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら こんにやく あぶら さとう	だいこん にんじん ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース にんじん ごぼう たけのこ きぬさや キャベツ にんじん オレンジ	ごはん ワントンスープ かふうたまごやき たこナゲット ポイルキャベツ バナナ
15 水	ごはん みそしる やきざかな ちゅうかうおひたし のりのつくだに みかん ヤクルト	むぎごはん みそしる すぶた だいこんサラダ ふりかけ ようなし ぎゅうにゅう	671 / 787 kcal 23.6 / 26.6 g 19.6 / 22.6 g 2.8 / 2.9 g	ふのり みそ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ バイン だいこん かいわれな (ふりかけ)	たまねぎ にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース だいこん かいわれな ようなし	ごはん せんべいじる さけのみそマヨネーズやき さつまいものてんぷら もやしとやきぶたのサラダ きになるやさいジュース
16 木	ごはん みそしる がんもどきのふくめに かわりおひたし ミニさかさまほこ バナナ ヤクルト	ごはん ようふうすいとん ツナいりあつやきたまご ハムとキャベツのしょうゆごまネーズ ブロッコリーぞえ りんご ぎゅうにゅう	628 / 754 kcal 25.2 / 30.1 g 19.9 / 23.2 g 2.3 / 2.7 g	ベーコン たまご スキムミルク まぐろ ハム ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら さとう マヨレ ごま	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ ピーマン パプリカ ブロッコリー りんご	いちごにのたきこみごはん いものこじる とりのからあげ いそべあえ かき
17 金	ごはん みそしる いわしのきしゅうに おほかあえ しばづけ パイナップル 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 だいずとツナのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	621 / 741 kcal 25.4 / 31.0 g 23.1 / 23.4 g 3.1 / 4.1 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 いちごジャム コーン グリンピース にんじん たまねぎ だいこん きゅうり にんじん かいわれな オレンジ	き せ い び 日

\*\*\*\*\*

ユネスコ無形文化遺産  
登録から10年

和食；日本人の伝統的な食文化

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたから、今年で10年です。和食は、多様な新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。



\*\*\*\*\*

