




# 4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 からだの調子をととのえるもの	夕食(よる)
9 か 火	9日(火) 始業式 10日(水) 入学式 ※給食なし 舎食あり	【舎食】 むぎごはん / ふりかけ	小学部 / 中・高 - / 730 kcal		こめ おおむぎ		やきにくどん みそしる かわりきりほしに プリン
		みそしる	- / 30.3 g	こおりどうふ ふのり みそ			
		いそじゃが	- / 12.1 g	ちくわ ぎゅうにく ほたて	じゃがいも こんにやく あぶら さとう	にんじん たまねぎ いんげん しょうが	
		だいこんサラダ	- / 3.2 g	ハム	フレンチドレッシング ごま	だいこん かいわれな	
		バナナ ジョア		ジョア		バナナ	
10 す い 水	ごはん みそしる やきざかな なめたけあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	【舎食】 ポークハヤシライス ひじきのサラダ ヨーグルト きになるやさしいジュース	- / 780 kcal - / 27.5 g - / 22.4 g - / 3.4 g	ぶたにく ひじき ヨーグルト	こめ おおむぎ	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	ごはん むらもじる マーボーどうふ ちくわのいそべあけ ポイルキャベツ バナナ
11 も く 木	ごはん みそしる あつやきたまご ちくぜんに のりのつくだに ようなし ヤクルト	むぎごはん みそしる ぶたにくとブロックリーいため だいこんときゅうりのサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	613 / 729 kcal 25.4 / 29.8 g 18.7 / 21.6 g 2.2 / 2.5 g	こおりどうふ みそ ぶたにく ハム	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ フレンチドレッシング ごま	はくさい にんじん たまねぎ にんじん ブロッコリー ねぎ れんこん だいこん きゅうり かいわれな グレープフルーツ	ごはん みそしる さけのあまみそやき キーマふうにくじゃが きゅうりづけ いちご
12 き ん 金	ごはん みそしる さといもとがんものふくめに かわりいそあえ つぼづけ マーコット ヤクルト	コッペパン(りんごジャム) やさしいスープ タンドリーチキン スパゲティ-サラダ バナナ ぎゅうにゅう	669 / 770 kcal 26.4 / 30.5 g 18.6 / 21.1 g 2.3 / 2.7 g		コッペパン じゃがいも とりく ヨーグルト スパゲッティ マヨレ	りんごジャム にんじん たまねぎ ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん コーン バナナ	
15 げ つ 月	小学部1年生は 18日(木)から 給食開始です。	むぎごはん	小学部 / 中・高 618 / 733 kcal		こめ おおむぎ		ごもくたきごみごはん みそしる とりのからあげ ポイルキャベツ レモン・チェリーそえ スポロン
		みそしる	25.1 / 29.8 g	あぶらあげ みそ		だいこん にんじん	
		さけのてりやき	16.4 / 18.6 g	さけ		しょうが	
		すきこんぶとさつまいものにももの	1.5 / 1.8 g	すきこんぶ 小おりどうふ	さつまいも さとう	にんじん	
		マカロニサラダ オレンジ ぎゅうにゅう			マカロニ マヨレ	きゅうり にんじん コーン オレンジ	
16 か 火	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 キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん かふうスープ あつあげマーボー ちゅうかふうおひたし パイナップル ぎゅうにゅう	653 / 776 kcal 27.2 / 2.7 g 21.3 / 24.6 g 2.1 / 2.7 g	えび たまご ぶたにく なまあげ 小おりどうふ みそ ハム	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	はくさい たけのこ きくらげ しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう はくさい パイナップル	ごはん けんちんじる さばのちようせんやき コーンコロッケ おかかあえ マーコット
17 す い 水	ごはん みそしる にくだんごとやさいのもの いそあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる よしのに ハムとキャベツのごまネーズあえ つぼづけ きよみ ぎゅうにゅう	604 / 721 kcal 25.6 / 30.0 g 17.6 / 21.1 g 2.3 / 2.6 g	わかめ あぶらあげ みそ とりく まめちくわ ハム	こめ おおむぎ こんにやく さといも あぶら さとう かたくりこ マヨレ ごま	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 だいこん きよみオレンジ	ごはん みそしる ぶたキムチどうふ ほたてのクリームサラダ フルーツしらたま
18 も く 木	ごはん みそしる さばのみそに からしあえ のりつくだに ようなし ヤクルト	ごもくチャーハン ワンタンスープ あげギョーザ ポイルキャベツ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	671 / 828 kcal 21.3 / 25.7 g 20.7 / 26.1 g 2.5 / 3.0 g	やきぶた しらすぼし なると にくりぎョーザ	こめ おおむぎ あぶら ごま あぶら	たまねぎ にんじん7 コーン グリンピース エリンギ もやし にんじん ギョーザのかわ キャベツ にんじん	いろいろごはん みそしる にくみそおでん ツナサラダ りんごゼリー
19 き ん 金	ごはん みそしる わかたけしのだに ごもくきんぴら きゅうりづけ オレンジ ヤクルト	サンドウィッチ(ジャム・たまご) ミネストローネ ごぼうサラダ マーコット ぎゅうにゅう	617 / 755 kcal 21.0 / 25.8 g 25.2 / 27.1 g 2.8 / 3.3 g	たまご ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	しよくパン マヨネーズ マカロニ マヨレ	バセリ いちごジャム たまねぎ キャベツ トマト ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな マーコット	帰 雀 白

## 4月 食育だより

学校給食は、学校給食法に基づいて実施されていて、子どもたちの健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養ううえで重要な役割があります。今年度も安心・安全でおいしい学校給食を提供していきますので、よろしくお願いいたします。

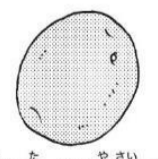
### 食べているのはどの部分?

**たまねぎ**



葉を食べる野菜です。たまねぎは根の上に短い茎があり、その上から鱗葉(鱗片葉)が重なり球形(鱗茎)になっています。

**じゃがいも**



茎を食べる野菜です。地下にある茎(地下茎)の一部が養分を蓄えて、大きくなった部分(塊茎)を食べます。

©少年写真新聞社2021

### 朝ごはんを食べるといいことがあるよ!

- 脳や体にエネルギー源が補給される
- 体温が上がる
- 胃腸が働き、排便しやすくなる
- 生活リズムがととのう

毎日、しっかり朝ごはんを食べるようにしよう

©少年写真新聞社2021

### 今年度の給食費

朝	280円
昼	380円
夕	570円
<b>合計</b>	<b>1230円</b>

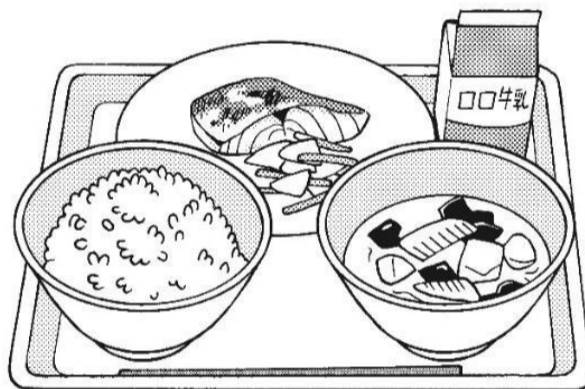




	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食 (よる)
22 7月	当日帰舎	ポークカレーライス	小学部 / 中・高	ぶたにく	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	ごはん
		かいそうサラダ	663 / 794 kcal	かいそうミックス いか あさり		キャベツ きゅうり にんじん コーン	みそしる
		ふくじんづけ	22.3 / 25.8 g			だいこん なす なたまめ	かふうたまごやき
		フルーツ杏仁	18.8 / 21.7 g	あんにとんどうふ	さとう	パイナップル みかん もも さくらんぼ	ナムルふうじびたし
		ぎゅうにゅう	2.6 / 3.3 g	ぎゅうにゅう			ポイルキャベツ
						きになるやさしいジュース	
23 か	火	ごはん みそしる	657 / 762 kcal	ふのり みそ	こめ おおむぎ あわ	たまねぎ	ごはん
		ごもくやさしいくだんご		とりにく いか えび うずらたまご	たまふ	にんにく はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが	みそしる
		さんしょくあえ	26.1 / 31.2 g	ぶたにく	あぶら かたくりこ ごまあぶら	たけのこ きくらげ	まつかぜやき
		のりのつくだに	22.0 / 24.0 g	ぎゅうにゅう	はるまきのかわ かたくりこ あぶら	ブロッコリー	カラフルハムサラダ
		パイナップル	1.9 / 2.5 g	ぎゅうにゅう		マーコット	ブロッコリーそえ
ヤクルト						マンゴープリン	
24 水	水	ごはん みそしる	640 / 777 kcal	わかめごはんのもと	こめ おおむぎ ごま		チキンライス
		いわしのきしゅううめ		みそ		だいこん にんじん	たまごスープ
		かわりきりほしに	23.7 / 27.6 g	とうふ えび たまご	あぶら さとう かたくりこ	たけのこ にんじん しいたけ グリンピース	ポテトコロッケ
		ふりかけ	19.8 / 24.2 g	ぎゅうにゅう	さつまいも こむぎこ コーンスターチ あぶら	キャベツ	ポイルキャベツ
		バナナ	2.0 / 2.4 g			オレンジ	トマトそえ
ヤクルト						ヨーグルト	
25 木	木	ごはん みそしる	634 / 762 kcal	あさり	こめ おおむぎ		【新入舎生歓迎会】
		なっとう		ぶたにく	バター さとう	たまねぎ しそは	なのはなちらしずし
		ベーコンとやさしいカレーソテー	24.1 / 28.6 g	ハム チーズ	マヨドレ	たまねぎ コーン ピーマン トマト	すましじる
		あじつけのり	22.2 / 26.5 g	ぎゅうにゅう		れんこん レタス きぬさや	きびなごカリカリフライ
		グレープフルーツ	1.7 / 2.2 g			バナナ	ブロッコリー・トマトそえ
ヤクルト						ケーキ	
26 金	金	ごはん みそしる	640 / 804 kcal	ぶたにく たまご	うどん さとう	ねぎ	き せい び 帰 省 日
		あつやきたまご		わかめ くきわかめ まぐろ	さとう マヨドレ	キャベツ にんじん かいわれな	
		ひじきのいために	27.7 / 33.2 g	ぎゅうにゅう			
		ふりかけ	24.4 / 27.9 g				
		オレンジ	2.7 / 3.7 g				
ヤクルト							
30 火	火	ごはん	小学部 / 中・高		こめ おおむぎ		ごはん
		とうじつ きしゅ 当日帰舎	635 / 746 kcal			にんじん たまねぎ キャベツ	とんじる
		ジュリアンスープ	22.1 / 25.8 g	たまご スキムミルク ベーコン チーズ	あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	さけのみそマヨネーズやき
		ようふうたまごやき	21.0 / 23.5 g	ひじき	さとう じゃがいも マヨドレ	にんじん パセリ	あげシューマイ
		ひじきとじゃがいものあえもの	2.4 / 2.9 g	ぎゅうにゅう		ブロッコリー	ポイルキャベツ
						フルーツミックスゼリー	

## おいしい 学校給食

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



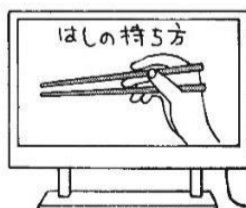
### 適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」（文部科学省）に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



### 教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



## 大丈夫だよ～



©少年写真新聞社2024

## SDGsと食

## 学校に通うことにつながる給食

SDGsとは持続可能でよりよい世界を目指すための国際目標です。



世界には紛争や自然災害、女の子だからという理由で、学校に通えない子どもがたくさんいます。給食があることで、学校に通えるようになり、栄養状態が改善して、授業にも集中できるようになります。

給食は、SDGs目標4の「質の高い教育をみんなに」の実現にも貢献しているのです。



きゅーたん