



# 10月 கொண்டேவியோ



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 からだの調子をととのえるもの	夕食 (よる)
1 か 火	ごはん みそしる	むぎごはん	620 / 750 kcal	とりにく あぶらあげ	こめ おおむぎ きび		あくまのごはん
	なすのごもくに	いものこじる	23.7 / 29.3 g	たら	さといも あぶら	にんじん ごぼう ねぎ しめじ	みそしる
	おひたし	たらフライ	15.4 / 19.4 g	ひじき	こむぎこ パンこ あぶら	キャベツ きゅうり にんじん コーン	ぎせいどうふ
	きゅうりづけ	ひじきのサラダ	1.8 / 2.2 g	ブロッコリーそえ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	あげギョーザ
	グレープフルーツ	ブロッコリーそえ		ぎゅうにゅう	ぶどうゼリー	(ぶどう)	ポイルキャベツ
ヤクルト	ぶどうゼリー ぎゅうにゅう					バナナ	
2 す い 水	ごはん みそしる	むぎごはん	628 / 737 kcal	わかめ	こめ おおむぎ	ねぎ	ごはん
	おにしめ	すましじる	26.4 / 30.7 g	ぶたにく とうふ みそ	やきふ	にんじん たまねぎ もやし にら	みそしる
	さんしょくナムル	とうふチャンプル	20.4 / 23.2 g	かにかふうみかまほこ	ビーフン ごまあぶら さとう	キャベツ レタス きゅうり トマト コーン	まつかぜやき
	のりのつくだに	かにかふうみサラダ	2.0 / 2.4 g	ぎゅうにゅう	マヨレ	キャベツ	ポテトサラダ
	バナナ	りんご				りんご	ポイルキャベツ
ヤクルト	ぎゅうにゅう					なし	
3 も の 木	ごはん みそしる	むぎごはん	621 / 741 kcal	みそ	こめ おおむぎ	はくさい にんじん	カレーうどん
	なっとう	みそしる	27.5 / 32.6 g	さけ みそ チーズ	マヨレ	パセリ	わかめとツナのあえもの
	ウィンナーいりやさしいため	さけのみそマヨネーズやき	18.7 / 22.2 g	ぶたにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり	シヨア
	あじつけのり	わふうすふた	1.2 / 1.4 g	ぎゅうにゅう		キャベツ にんじん	
	みかん	ポイルキャベツ				バナナ	
ヤクルト	バナナ ぎゅうにゅう						
4 き ん 金	ごはん みそしる	サンドウィッチ (ダマ・マカリ)	628 / 767 kcal	ベーコン ひよこまめ	しよくパン マーガリン	いちごジャム	き せ い び 日
	いりどうふ	ミネストローネ	22.5 / 27.2 g	ごもくやさしいくだんご	マカロニ	たまねぎ キャベツ トマト	
	なめたけあえ	ごもくやさしいくだんご	23.3 / 25.3 g			キャベツ にんじん	
	ふりかけ	ポイルキャベツ	2.8 / 3.5 g			なし	
	りんご	なし					
ヤクルト	ぎゅうにゅう						
7 げ つ	ごはん みそしる	むぎごはん	633 / 734 kcal	わかめ なると	こめ おおむぎ	にんじん ねぎ	やきにくどんぶり
	わかめスープ	わかめスープ	22.2 / 25.2 g	まぐる	ごま	たまねぎ	みそしる
	ツナカレーコロッケ	ツナカレーコロッケ	18.3 / 19.4 g	とりにく	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	かき	ごもくきんぴら
	ちくぜんに	ちくぜんに	2.0 / 2.4 g	ぎゅうにゅう	こんにやく あぶら さとう	にんじん ごぼう たけのこ きぬさや	かわりおひたし
	ブロッコリーそえ	ブロッコリーそえ				ブロッコリー	みかん
りんご	りんご ぎゅうにゅう				りんご		
8 か 火	ごはん みそしる	きのこごはん	658 / 773 kcal	かまぼこ あぶらあげ	こめ おおむぎ	まつたけ しいたけ エリンギ にんじん えだまめ	ごはん
	がんもどきのふくめに	ごもくじる	26.0 / 31.0 g	とりにく あぶらあげ	かたくりこ	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう	とんじる
	からしあえ	ひじきいりあつやきたまご	20.4 / 23.8 g	ちくわ あおのり	こむぎこ コーンスターチ あぶら	キャベツ にんじん	さばのてりやき
	のりのつくだに	ちくわのいそべあげ	2.4 / 2.7 g	ぎゅうにゅう		みかん	おにしめ
	バナナ	ポイルキャベツ				キャベツ にんじん	ブロッコリー・トマトそえ
ヤクルト	みかん ぎゅうにゅう				りんご	りんご	
9 す い 水	ごはん みそしる	むぎごはん / のりつくだに	653 / 759 kcal	のりつくだに	こめ おおむぎ		さけわかめごはん
	わかたけしのだに	けんちんじる	22.6 / 26.0 g	とうふ	さといも こんにやく	だいこん にんじん ねぎ	みそしる
	ハムとキャベツのソテー	わふうポークソテー	21.7 / 24.0 g	ぶたにく	じゃがいも マヨレ	きゅうり コーン にんじん グリンピース	かふうたまごやき
	ふりかけ	ポテトサラダ	1.8 / 2.3 g	ぎゅうにゅう		キャベツ にんじん	コーンフライ
	かき	ポイルキャベツ				バナナ	ポイルキャベツ
ヤクルト	バナナ ぎゅうにゅう					なし	
10 も の 木	ごはん みそしる	むぎごはん	604 / 711 kcal	わかめ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ	ねぎ	ごはん
	にくだんごのあまからに	はっほうさい	28.0 / 34.0 g	とりにく えび いか うずらたまご	あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん 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
	やさしいため	ナムルほうにびたし	18.0 / 19.9 g	あぶらあげ	さとう ごまあぶら	にんじん ほうれんそう もやし しょうが	とんかつ
	ふりかけ	ふりかけ	2.2 / 2.9 g	ぎゅうにゅう	ふりかけ	かき	かいそうサラダ
	グレープフルーツ	かき ぎゅうにゅう					ポイルキャベツ
ヤクルト						バナナ	
11 き ん 金	ごはん みそしる	スパゲッティミートソース	627 / 784 kcal	ぶたにく こなチーズ	スパゲッティ オリーブオイル	にんじん たまねぎ にんにく エリンギ パセリ	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！
	いわしのきしゅううめ	ペイザンヌスープ	24.0 / 30.2 g	ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ	
	さんしょくあえ	コールスロー	17.3 / 22.0 g	ハム		レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン	
	ふりかけ	バナナ	2.4 / 3.4 g	ぎゅうにゅう		バナナ	
	りんご	ぎゅうにゅう					
ヤクルト							
15 か 火	ごはん みそしる	むぎごはん	小学部 / 中・高	あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ	だいこん にんじん	ハヤシライス
	のっぺいじる	さけのからあげ・やさしいあんかけ	664 / 788 kcal	さけ みそ チーズ	さといも こんにやく かたくりこ	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン	ハムとキャベツの
	シルバーサラダ	シルバーサラダ	24.0 / 29.3 g	ハム	かたくりこ あぶら さとう	きゅうり みかん コーン	しょうゆごまネーズ
	たくあんづけ	たくあんづけ	21.6 / 24.1 g	ぎゅうにゅう	はるさめ しらたき マヨレ	だいこん(たくあんづけ)	フルーツヨーグルト
	りんご	りんご ぎゅうにゅう	2.0 / 2.1 g			りんご	
16 す い 水	ごはん みそしる	とりそぼろごはん	627 / 733 kcal	とりにく たまご	こめ おおむぎ さとう あぶら	えだまめ	ごはん
	きんぴらいりあつやきたまご	みそしる	20.9 / 25.9 g	わかめ みそ	やきふ	たまねぎ	ひつつみじる
	かわりきりほしに	うのはなひじきコロッケ	18.3 / 20.7 g	しらすあえ	あぶら	ほうれんそう もやし	さばのちようせんやき
	ふりかけ	ようなし	2.0 / 2.4 g	ぎゅうにゅう		ようなし	かみかみうみのさちあえ
	ぶどう	ぎゅうにゅう					ブロッコリーそえ
ヤクルト						きになるやさしいジュース	
17 も の 木	ごはん みそしる	むぎごはん	613 / 760 kcal	ふのり みそ	こめ おおむぎ	ねぎ	ごはん
	とうふバーグ	みそしる	22.4 / 26.4 g	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ コーン ピーマン トマト	みそしる
	やさしいカレーソテー	ポークソテー・メキシカン	19.1 / 23.2 g	ハム	さとう	だいこん かいわれな	よしのに
	のりのつくだに	だいこんサラダ	1.5 / 2.0 g	ぎゅうにゅう	フレンチドレッシング ごま	ぶどう	カラフルハムサラダ
	りんご	ぶどう					プリン
ヤクルト	ぎゅうにゅう						
18 き ん 金	ごはん みそしる	コッペパン (チョコクリーム)	678 / 823 kcal	ぎゅうにゅう	コッペパン チョコクリーム	にんじん たまねぎ	き せ い び 日
	やきざかな	ビーフシチュー	25.4 / 30.7 g	ほうれんそうオムレツ	じゃがいも	(ほうれんそう)	
	ちゅうかふうおひたし	ほうれんそうオムレツ	24.5 / 28.5 g	ぎゅうにゅう		ブロッコリー さくらんぼ	
	ふりかけ	ブロッコリー・チェリーそえ	2.9 / 3.7 g				
	みかん	ぎゅうにゅう					
ヤクルト							

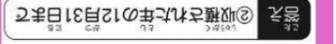


新米の季節です。新米と表示できるのはいつまでに袋に詰められた米でしょうか？

- ①収穫された月の翌月まで
- ②収穫された年の12月31日まで
- ③収穫された次の年の秋頃まで



収穫されたばかりの米を新米といいますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日までに精白して袋に詰められた米です。





	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 肉や卵になるもの	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)
21 げつ	とうじつきしゃ 当日帰舎	むぎごはん / ふりかけ みそしる だらのオイスターソースいため スパゲッティサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	小学部 / 中高 645 / 762 kcal 22.9 / 27.1 g 19.8 / 22.5 g 2.0 / 2.4 g	あぶらあげ みそ たら ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ / ふりかけ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら スパゲッティ マヨドレ	だいこん にんじん しいたけ しめじ チンゲンサイ たけの にんじん きゅうり にんじん コーン グレープフルーツ	ごはん クラムチャウダー ポークチャップ だいこんときゅうりのサラダ ブロッコリーぞえ パイナップル
22 か 火	ごはん みそしる はくさいのごもくに ポイルかまぼこ あじつけのり なし ヤクルト	わかめうどん 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	607 / 739 kcal 24.6 / 29.1 g 19.3 / 21.1 g 2.8 / 3.6 g	わかめ かまぼこ とりにく みそ ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ あぶら さとう ピーチゼリー	はねぎ ほうれんそう はくさい (もも)	ごはん ワンタンスープ さけのみそマヨネーズやき さつまいものてんぷら ゆかりあえ ぶどう
23 すい 水	ごはん みそしる ポイルウィンナー さつまあげとやさいのソテー ふりかけ みかん ヤクルト	むぎごはん むらくもじる はるまき にくじゃが ブロッコリーぞえ なし ぎゅうにゅう	653 / 750 kcal 21.1 / 25.0 g 20.6 / 21.9 g 2.0 / 2.5 g	とりにく たまご えび ぶたにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はるまきのかわ はるさめ かたくりこ あぶら じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう たけのこ きくらげ にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー	ごはん みそしる ぶたキムチ豆腐 てっこつサラダ ヨーグルト
24 もく 木	ごはん みそしる やきししゃも ごもくひじきに ふりかけ りんご ヤクルト	ごはん みそしる にくみそおでん ごぼうサラダ みかん ぎゅうにゅう	604 / 718 kcal 22.5 / 26.8 g 19.2 / 21.1 g 1.9 / 2.8 g	わかめ あぶらあげ みそ ちくわ やきとうふ こんぶ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こんにく さとう マヨドレ	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな みかん	ごはん ジュリアンスープ たらフライ・タルタルソース さっぱりサラダ ブロッコリーぞえ ブルーチェ
25 きん 金	ごはん みそしる キャベツいりつくね おかかあえ あじつけのり バナナ ヤクルト	Sandwich (ジャム・えびカツ) あさりとのきのスープ だいこんときゅうりのサラダ りんご ぎゅうにゅう	614 / 747 kcal 24.3 / 28.7 g 22.0 / 24.2 g 3.5 / 3.9 g	えびカツ あさり ハム ぎゅうにゅう	しよくパン あぶら こむぎこ フレンチドレッシング ごま	ブルーベリージャム たまねぎ えのきだけ しそは だいこん きゅうり かいわれな りんご	きせいび 帰省日
28 げつ	とうじつきしゃ 当日帰舎	むぎごはん みそしる とりのすぶた豆腐 マカロニサラダ ふりかけ みかん ぎゅうにゅう	66.5 / 798 kcal 24.0 / 28.1 g 19.6 / 23.0 g 1.8 / 2.3 g	みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう マカロニ マヨドレ ふりかけ	はくさい にんじん にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイン きゅうり にんじん コーン みかん	ごもくチャーハン とうふとわかめのスープ ツナいりあつやきたまご ポイルキャベツ りんごゼリー
29 か 火	ごはん みそしる いわしのレモンに さんしょくあえ つぼつけ バナナ ヤクルト	いろいろごはん みそしる とうふコロッケ ごもくひじきに ポイルキャベツ りんご ぎゅうにゅう	630 / 750 kcal 22.6 / 27.0 g 19.8 / 22.9 g 2.3 / 2.9 g	みそ とうふ まぐろ ひじき さつまあげ だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま パンこ こむぎこ あぶら あぶら さとう	のざわな あかかぶ あおじそ だいこん なす にんじん だいこん えのきだけ にんじん たまねぎ にんじん いんげん しいたけ キャベツ りんご	ごはん たまごいりやさしいスープ タッカルビ豆腐いため ハムとれんこんのサラダ みかん
30 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 パイナップル ヤクルト	くりごはん みそしる さばのたつたあげ いなかに おひたし ぞえもの ぎゅうにゅう	677 / 813 kcal 22.9 / 27.0 g 24.2 / 28.4 g 2.0 / 2.6 g	みそ さば まめちくわ ぎゅうにゅう	こめ さとう くり かたくりこ あぶら こんにく さといも あぶら さとう	はくさい にんじん しょうが にんじん たけのこ えだまめ ほうれんそう もやし レモン さくらんぼ	ごはん にらたまじる にくだ豆腐 かにらうみサラダ あんにんどうふ
31 もく 木	ごはん みそしる やきざかな やさしいため のりのつくだに グレープフルーツ ヤクルト	ごはん かろうスープ あつあげマーボー ちゅうかろうおひたし ハロウィンプリン ぎゅうにゅう	664 / 789 kcal 28.5 / 34.4 g 21.9 / 25.2 g 2.2 / 3.0 g	えび たまご ぶたにく なまあげ こおり豆腐 みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう かたくりこ 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 (かぼちゃプリン)	ごはん かぼちゃのスープ にこみハンバーグ コールスロー ブロッコリーぞえ ハロウィンクリームもち



## 10月 食育だより

## 食品ロスを減らすために 賞味期限と消費期限を知ろう

**家族みんなで 朝ごはんをつくろう**

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーを得るための大切な食事です。休みの日に、家族みんなで朝ごはんをつくってみませんか。献立を決める、調理をする、盛りつける、食卓の準備をするなど、みんなでどのように分担するのかを決めて、つくってみましょう。

©少年写真新聞社2024

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限(未開封の場合)で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ!

賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね!

消費期限

### とり過ぎに注意! 塩分

塩分(ナトリウム)は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。