



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 きん 金	ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー やきのり なし ヤクルト	にくうどん★ ひきじとじゃがいものあえもの ラ・フランスゼリー ぎゅうにゅう	小学部/中・高 668 / 792 kcal 25.4 / 30.1 g 21.4 / 24.8 g 3.0 / 3.8 g	ぎゅうにく たまご ひじき ぎゅうにゅう	うどん さとう じゃがいも マヨレ (ゼリー)	ねぎ にんじん パセリ	先日、本校保護者さまより 松茸を頂きました。 5日(火)夕食と11日(月) 昼食に使用させて頂きます (●印)。 ありがとうございます。
5 か 火	リクエスト給食★ 1日(金) 小2年	むぎごはん みそしる ぎせいどうふ あげギョーザ ポイルキャベツ りんご ぎゅうにゅう	653 / 822 kcal 25.4 / 30.6 g 22.2 / 29.1 g 2.0 / 2.4 g	みそ とうふ えび たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ギョーザのかわ	はくさい にんじん たけのこ しいたけ グリンピース キャベツ キャベツ りんご	
6 み 水	ごはん みそしる スクランブルエッグ きりぼしに ふりかけ みかん ヤクルト	むぎごはん / のりつくだに みちのくじら とりのくわやき おかかあえ だいがくいも バナナ ぎゅうにゅう	667 / 749 kcal 23.2 / 28.6 g 22.2 / 21.4 g 1.6 / 1.9 g	のりつくだに とうふ みそ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく さつまいも あぶら さとう ごま	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ しょうが ほうれんそう もやし バナナ	ごはん みそしる マーボーどうふ はるまき ブロッコリーそえ りんご
7 も 木	ごはん みそしる にくだんごやさいののもの ゆかりあえ ポイルささかまぼこ ようなし ヤクルト	むぎごはん ひつつみじる やきざかな ごもくきんぴら ブロッコリー・マヨレそえ みかん ぎゅうにゅう	622 / 757 kcal 25.4 / 31.1 g 20.6 / 23.9 g 1.5 / 2.1 g	あぶらあげ とりにく トラウトサーモン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ こんにやく さとう ごまあぶら ごま マヨレ	ごぼう にんじん ねぎ ごぼう にんじん ピーマン たけのこ ブロッコリー みかん	ごはん ワンタンスープ ぶたにくのスタミナやき コールスロー ジョア
8 き 金	ごはん みそしる いりどうふ おかかあえ のりのつくだに りんご ヤクルト	コッパン (ブルーベリージャム) ブイヤベース ようふうたまごやき ブロッコリーそえ バナナ ぎゅうにゅう	654 / 743 kcal 29.9 / 33.0 g 21.3 / 23.7 g 2.8 / 3.2 g	あさり いか えび たまご スキムミルク ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	コッパン たまねぎ にんじん トマト たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー バナナ	ブルーベリージャム たまねぎ にんじん トマト たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー バナナ	き 帰 省 日
11 げ 月	リクエスト給食★ 11日(月) 小1年 13日(水) 中3年	だいにんわかなごはん まつたけのおすいもの● さけのなんばんづけ★ かぼちゃのふくめに みかん ぎゅうにゅう	630 / 732 kcal 24.2 / 28.4 g 17.2 / 19.6 g 2.2 / 2.4 g	ぎゅうにゅう やきふ さけ ちゅうざらとう ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ちゅうざらとう	だいにんわかな まつたけ たまねぎ にんじん いんげん かぼちゃ みかん	【男子棟2Fリクエスト】 ぎゅうどん みそしる めかぶとはるさめのサラダ チョコプリン
12 か 火	ごはん みそしる ひきじりあつやきたまご さんしょくあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる ぶたキムチどうふ いそべあえ つぼつけ パイナップル ぎゅうにゅう	625 / 731 kcal 26.1 / 30.9 g 18.6 / 21.3 g 2.2 / 2.9 g	ふのり みそ ぶたにく どうふ のりつくだに ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ねぎ はくさい はくさいキムチづけ えのきだけ いら ぶなしめじ ほうれんそう だいこん パイナップル	ごはん みそしる いかメンチ にくじゃが そえもの	
13 み 水	ごはん みそしる さばのみそに やさしいため のりのつくだに りんご ヤクルト	ポークカレーライス★ かいそうサラダ ふくじんづけ フルーツあんぱん ぎゅうにゅう	661 / 792 kcal 22.6 / 26.3 g 22.0 / 21.6 g 1.3 / 3.3 g	ぶたにく かいそうミックス いか あさり あんぱんどうふ ぎゅうにゅう	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 キャベツ きゅうり だいこん パイナップル みかん おうとう	ごはん たまごスープ てりやきチキン カラフルハムサラダ ブロッコリーそえ バナナ	
14 も 木	ごはん みそしる しのだに いそあえ ポイルかまぼこ みかん ヤクルト	ごはん のっぺいじる まつかぜやき えびとブロッコリーのサラダ たくあんづけ バナナ ぎゅうにゅう	646 / 761 kcal 25.6 / 30.5 g 22.0 / 25.5 g 1.3 / 1.8 g	あぶらあげ みそ とりにく みそ えび うずらたまご ぎゅうにゅう	こめ さといもこんにやく かたくりこ バンこ ごま マヨレ	だいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー だいこん バナナ	ごはん みそしる はっほうさい シルバーサラダ つぼつけ りんご
15 き 金	ごはん みそしる プレーンオムレツ ごもくきんぴら ふりかけ パイナップル ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・たまご) サーモンチャウダー ひじきのサラダ みかん ぎゅうにゅう	635 / 786 kcal 26.4 / 32.2 g 22.2 / 25.3 g 3.0 / 3.8 g	たまご さけ スキムミルク ひじき ぎゅうにゅう	しょくパン マヨネーズ たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ にんじん ほうれんそう ブロッコリー バナナ	ごはん みそしる にくみそおでん マカロニサラダ フルーツしらたま	
16 と 土	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご しらすあえ つぼつけ りんご ヤクルト	シーフードピラフ やさいのスープ さといもコロッケ ブロッコリー・マヨレそえ バナナ ぎゅうにゅう	654 / 748 kcal 23.4 / 25.1 g 19.8 / 21.9 g 2.1 / 2.8 g	いか えび あさり ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さといもコロッケ あぶら マヨレ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ にんじん ほうれんそう ブロッコリー バナナ	たくようさい 拓陽祭・帰省日

感謝して食べよう

わたしたちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食をつくる調理員などの多くの人の努力や苦労によって支えられています。また、動植物などの自然の恩恵のうえて成り立っています。

給食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝して、食べましょう。



スポーツと食 食事から十分なエネルギーを!



成長期は、体をつくる時なので、多くのエネルギーや栄養素が必要です。また、部活動などでスポーツをしている人たちの場合、スポーツをしていない人たちに比べて、より多く必要になります。

不足すると、貧血になったり、けがをしやすくなったりして、健康に悪い影響を及ぼします。

毎日しっかりと食事をとって、十分なエネルギーや栄養素をとるようにしましょう。



	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)
19 か火	18日(月) ※拓陽祭の 振替休日です。	むぎごはん / のりつくだに	小学部 / 中・高	のりつくだに	こめ おおむぎ		ごはん
		わかたけすましじる	647 / 766 kcal	わかめ	やきふ	たけのこ はねぎ	ごもくスープ
		かふうたまごやき	22.1 / 25.9 g	たまご スキムミルク ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ	きゅうにくオイスターソースいため
		さつまいもてんぷら	21.0 / 23.9 g		さつまいも こむぎこ コーンスターチ		スパゲティーサラダ
		ポイルキャベツ	2.0 / 2.3 g			キャベツ	きゅうりづけ
		りんご ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		りんご	グレープフルーツ
20 み水	ごはん みそしる	ごはん	669 / 786 kcal	わかめ あぶらあげ みそ	こめ	ねぎ	いろいろごはん
	いわしのレモンにかわりきりほしに	みそしる	25.3 / 30.3 g	ぶたにく とうふ	ビーフン 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
	ふりかけ	とうふチャンプル	20.9 / 23.4 g		マッシュポテト マヨレ	きゅうり コーン にんじん グリンピース	たらのチーズやき
	みかん	ポテトサラダ	1.9 / 2.2 g	ぎゅうにゅう		だいこん	ぶたにくとピーマンのいためづけ
	ヤクルト	つぼづけ				バナナ	ブロッコリーそえ
		バナナ ぎゅうにゅう					ソフール
21 も木	ごはん みそしる	ちゅうかふうおこわ	622 / 738 kcal	ぶたにく	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう	たけのこ にんじん しいたけ グリンピース	ごはん
	なっとう	みそしる	24.9 / 29.2 g	こおりどうふ みそ		だいこん	クラムチャウダー
	ベーコンとやさいのカレーソース	さばのしおやき	23.1 / 26.9 g	さば		ほうれんそう もやし	ようふうたまごやき
	やきのり	おかかあえ	2.0 / 2.6 g	かつおぶし		みかん	まめツナサラダ
	かき	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ポイルキャベツ
	ヤクルト						りんご
22 き金	ごはん みそしる	ビタパン	626 / 721 kcal		ビタパン		き せい び 帰 雀 白
	さといもとがんとどきのもの	あさりのスープ	25.0 / 28.5 g	あさり		たまねぎ しそは	
	いそべあえ	いろいろやさいメンチカツ	21.5 / 26.2 g	いろいろやさいメンチカツ	あぶら		
	ふりかけ	スパゲティーナポリタン	2.7 / 3.0 g	ハム	スパゲティー	ピーマン	
	りんご	ブロッコリー・マヨドレそえ		ぎゅうにゅう	マヨレ	ブロッコリー	
	ヤクルト	バナナ ぎゅうにゅう				バナナ	
25 げ月	とう じつ き せい 当日 帰 舎	むぎごはん	634 / 749 kcal		こめ おおむぎ		くりごはん
		むらくもじる	25.8 / 30.3 g	とりにく たまご		たまねぎ にんじん こまつな	さわにわん
		さばのちようせんやき	24.0 / 27.5 g	さば		しょうが にんにく にんじん ねぎ	かぼちゃチーズあげ
		ナムルふうにびたし	1.9 / 2.5 g	あぶらあげ	さとう ごまあぶら	ほうれんそう もやし	いなかに
		ポイルキャベツ		ぎゅうにゅう		キャベツ	おひたし
		グレープフルーツ ぎゅうにゅう				グレープフルーツ	きになるやさいジュース
26 か火	ごはん みそしる	むぎごはん	619 / 730 kcal		こめ おおむぎ		ごはん いそスープ
	ポイルウィンナー	みそしる	25.5 / 29.7 g	あぶらあげ みそ		だいこん にんじん	さけのみそマヨネーズやき
	やさしいため	いそじゃが	16.7 / 18.7 g	まめちくわ ぎゅうにく ほたて	じゃがいも こんにやく あぶら さとう	たまねぎ いんげん しょうが	ビーフンインディアン
	きゅうりづけ	わかめとツナのあえもの	1.9 / 2.7 g	わかめ まぐる	さとう マヨレ	キャベツ かいわれな	あげシューマイ
	バナナ	りんご		ぎゅうにゅう		りんご	ブロッコリーそえ
	ヤクルト	ぎゅうにゅう					とろけるゼリー
27 み水	ごはん みそしる	むぎごはん	683 / 815 kcal		こめ おおむぎ		いちごにのたきこみごはん
	なすのごもくに	みそしる	23.6 / 28.0 g	わかめ みそ		ねぎ	みそしる
	からしあえ	みそかつ	23.5 / 27.5 g	ぶたにく みそ	こむぎこ パンこ あぶら さとう		あつやきたまご
	ふりかけ	だいこんサラダ	2.0 / 2.4 g	ハム	フレンチドレッシング	だいこん かいわれな	ちくわのいそべあげ
	みかん	ポイルキャベツ		ぎゅうにゅう		キャベツ にんじん	ごぼうサラダ
	ヤクルト	ようなし ぎゅうにゅう				ようなし	りんご
28 も木	ごはん みそしる	ごはん	606 / 743 kcal		こめ		ごはん
	キャベツいりつくね	みそしる	24.4 / 29.8 g	みそ		キャベツ にんじん	けんちんじる
	ちゅうかふうおひたし	たらフライ・タルタルソース	19.6 / 24.7 g	たら たまご	こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ	たまねぎ パセリ	ぶたにくのしょうがやき
	のりつくだに	ごもくひじきに	2.2 / 2.4 g	ひじき さつまあげ だいず	さとう	いんげん しいたけ	てっこつサラダ
	りんご	そえもの		ぎゅうにゅう		ブロッコリー レモン チェリー	ジョア
	ヤクルト	ぎゅうにゅう					
29 き金	ごはん みそしる	ロールパン (いちごジャム)	624 / 707 kcal		ロールパン	いちごジャム	き せい び 帰 雀 白
	しのだに	ジュリアンスープ	26.6 / 29.2 g	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん たまねぎ キャベツ	
	いそあえ	ハンバーグ・きのこソース	23.0 / 25.3 g			ぶなしめじ しいたけ エリンギ グリンピース	
	ポイルささかまぼこ	ブロッコリーそえ				ブロッコリー	
	バナナ	ようなし	2.8 / 3.4 g			ようなし	
	ヤクルト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			



11月 食育だより

11月8日は強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など 	カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など
ビタミンA レバー、緑黄色野菜など 	ビタミンC 野菜、いも、果物など
ビタミンD 魚介類、きのこなど 	いろいろなものを食べようね!