

9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 からだの働きをよくなるもの	夕食 (よる)
2 げつ 月	リクエスト給食★ 4日(水) 小4年	きびごはん			こめ おおむぎ きび		ごはん
		みそしる	601 / 735 kcal	ふのり みそ	やきふ	たまねぎ	ごもくじる
		よしのに	25.0 / 28.3 g	とりく まめちくわ	こんにやく さといも さとう かたくり	にんじん たけのこ きぬさや	さけのからあげ・やさいあんかけ
		だいこんサラダ	13.2 / 18.1 g	ハム	ブレンチドレッシング ごま	だいこん かいわれな	かにふうみサラダ
		パイナップル	2.3 / 2.6 g	ぎゅうにゅう		パイナップル	ジョア
3 か 火	ごはん みそしる	むぎごはん	632 / 752 kcal		こめ おおむぎ		ごはん
	あつやきたまご	かふうスープ		えび たまご	ごま		たもぎだけのクリームに
	きりほしに	マーボーなす	22.1 / 26.3 g	ぶたにく	あぶら	なす ピーマン パプリカ たら ねぎ しょうが にんにく	えびカツ
	のりのつくだに	ポテトサラダ	21.9 / 25.5 g		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	ポイルキャベツ
	みかん	つぼづけ	2.2 / 2.7 g			だいこん	ぶどうゼリー
4 み 水	ごはん みそしる	かげうとん★	617 / 735 kcal	たまご	こむぎこ		ハヤシライス
	ごもくやさいにくだんご	さくらえびのかきあげ		さくらえび	こむぎこ コーンスターチ あぶら	にんじん たまねぎ	ごほうサラダ
	おかかあえ	ナムルふうにびたし	23.0 / 25.9 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	フルーツヨーグルト
	ポイルささかまぼこ	※えらべるゼリー	21.0 / 21.9 g	ぎゅうにゅう	ゼリー(フルーツ、メロン、いちご)		
	バナナ	ぎゅうにゅう	2.5 / 3.5 g				
5 も 木	ごはん みそしる	むぎごはん	621 / 731 kcal		こめ おおむぎ		ごはん
	はくさいのごもくに	ひつみじる		あぶらあげ とりく	こむぎこ	ごほう にんじん ねぎ	みそしる
	なめだけあえ	さけのあまみそやき	26.6 / 32.1 g	さけ みそ	さとう		とうふチャンプルー
	きゅうりづけ	わかめとツナのあえもの	17.2 / 18.8 g	わかめ ツナ	さとう マヨレ	キャベツ にんじん かいわれな	ツナサラダ
	グレープフルーツ	トマトぞえ	1.6 / 2.4 g	ぎゅうにゅう	マヨレ	トマト	プリン
6 き 金	ごはん みそしる	コッペパン(りんごジャム)	665 / 737 kcal		コッペパン	りんごジャム	
	おにしめ	ベーコンとやさいのミルクスープ	28.1 / 32.7 g	あさり ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ	きせいび 帰省日
	ちゅうかふうおひたし	タンドリーチキン	20.7 / 22.4 g	とりく ヨーグルト	ごま	たまねぎ にんにく しょうが	
	ふりかけ	いんげんのごまあえ	2.5 / 3.2 g			いんげん にんじん	
	りんご	なし		ぎゅうにゅう		なし	
ヤクルト	ぎゅうにゅう						
9 げ 月	リクエスト給食★ 10日(火) 高2年	むぎごはん	647 / 767 kcal		こめ おおむぎ		キンパふうたきごみごはん
		みそしる		みそ		はくさい にんじん	みそしる
		たらのオイスターソースいため	22.8 / 26.5 g	たら	かたくり あぶら さとう ごまあぶら	しいたけ しめじ チンゲンサイ たけのこ にんじん	いろいろやさいメンチカツ
		スパゲッティサラダ	18.7 / 21.2 g	ハム	スパゲッティ マヨレ	きゅうり にんじん コーン	おひたし
		ようなし	1.9 / 2.2 g	ぎゅうにゅう		ようなし	フルーチェ
10 か 火	ごはん みそしる	むぎごはん / ふりかけ	665 / 774 kcal	(ふりかけ)	こめ おおむぎ		ごはん
	オムレツ	やさいスープ				にんじん たまねぎ ほうれんそう	にらたまスープ
	れんこんのきんぴら	チーズハンバーグ★	24.0 / 27.8 g	とりく ぶたにく チーズ			さばのカレーやき
	ふりかけ	ビーフインディアン	22.1 / 24.3 g	ベーコン	ビーフ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん	シルバーサラダ
	なし	ブロッコリーぞえ	2.4 / 2.8 g	ぎゅうにゅう		ブロッコリー	ポイルキャベツ
11 み 水	ごはん みそしる	こだいまいりごはん	614 / 73 kcal		こめ こだいまい おおむぎ		ごはん
	いわしのきしゅううめ	とんじる		ぶたにく とうふ みそ	こんにやく	ごほう だいこん にんじん ねぎ	えびとコーンのやさいスープ
	さんしょくあえ	うのはなひじきコロッケ	19.7 / 23.0 g	うのはなひじきコロッケ	あぶら		ポークソテー・きのこソース
	ふりかけ	ごもくきんぴら	20.2 / 23.5 g		こんにやく ごまあぶら さとう ごま	ごほう にんじん ピーマン たけのこ	ハムとれんこんのサラダ
	バナナ	ブロッコリーぞえ	1.2 / 1.8 g	ぎゅうにゅう	マヨレ	ブロッコリー	ブロッコリーぞえ
12 も 木	ごはん みそしる	むぎごはん	640 / 751 kcal		こめ おおむぎ		ごはん
	きのこのだに	みちのくじる		とうふ みそ	こんにやく	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ	みそしる
	ハムとキャベツのソテー	チキンなんぼん	26.8 / 31.0 g	とりく たまご	かたくり あぶら さとう マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ パセリ	たらのチーズやき
	つぼづけ	かいそうサラダ	20.1 / 22.6 g	かいそうミックス いか あさり		キャベツ きゅうり	ぶたにくとピーマンのいためづけ
	りんご	ポイルキャベツ	2.1 / 2.7 g	ぎゅうにゅう		キャベツ にんじん かいわれな	あげギョーザ
13 き 金	ごはん みそしる	サンドウィッチ(ジャム・たまご)	637 / 767 kcal	たまご	しよくパン マヨネーズ	ブルーベリージャム パセリ	きせいび 帰省日
	なっとう	フイヤベース		あさり いか えび		たまねぎ にんじん トマト	
	さつまあげとやさいのソテー	だいすとツナのサラダ	28.0 / 33.2 g	まぐる だいず	ごま	だいこん きゅうり にんじん かいわれな	
	あじつけのり	フルーツヨーグルト	20.0 / 21.9 g	ヨーグルト		パイナップル みかん もも バナナ	
	ぶどう	ぎゅうにゅう	2.8 / 3.6 g	ぎゅうにゅう			



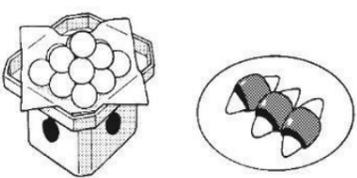
9月 食育だより

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

●●●●●●●● 関東風・関西風 月見だんご ●●●●●●●●



月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやすすき、秋の収穫物を供えて、月の美しさを眺めて楽しむ行事です。
月見に供えるだんごは、丸いだんごを重ねて盛りつけるのが関東風で、紡錘形にしただんごに、あんを巻いたものが関西風です。

はしのマナー きらいばしに注意しよう

<h4>刺しばし</h4> <p>食べ物に、はしを突き刺して食べることは、お叱りを受けます。</p>	<h4>ねぶりばし</h4> <p>はしについた食べ物を口でなめて取ることは、お叱りを受けます。</p>	<h4>なみだばし</h4> <p>はし先から汁やしょうゆなどをポタポタと落とすことは、お叱りを受けます。</p>
<h4>寄せばし</h4> <p>はしで食器を手元に引き寄せることは、お叱りを受けます。</p>	<h4>迷いばし</h4> <p>料理を迷い、はしをあちこちと動かすことは、お叱りを受けます。</p>	<h4>探りばし</h4> <p>汁わんの底に具が残っていないか、かき回して探ることは、お叱りを受けます。</p>



	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)
17 か火 当日帰舎	むぎごはん みそしる ぎせいどうふ あげシューマイ ブロッコリー・トマトぞえ ようなし	むぎごはん みそしる いそじゃが ちゅうかふうおひたし キウイフルーツ ぎゅうにゅう	小学部 / 中・高 642 / 797 kcal 26.7 / 32.6 g 20.0 / 25.7 g 1.8 / 2.3 g	みそ とうふ えび たまご ポークシューマイ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ あぶら	だいこん にんじん たけのこ にんじん しいたけ グリンピース ブロッコリー トマト ようなし	(舎) お月見 ごはん ミネストローネ にこみハンバーグ コールスロー ブロッコリーぞえ おつきみだんご
18 すい水	ごはん みそしる やきざかな ひじきのいために ぶりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる いそじゃが ちゅうかふうおひたし キウイフルーツ ぎゅうにゅう	611 / 716 kcal 26.5 / 30.4 g 14.5 / 15.4 g 2.4 / 3.0 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 あぶら じゃがいも こんにやく あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら	えのきだけ にんじん にんじん たまねぎ いんげん しょうが ほうれんそう はくさい キウイフルーツ	【1階男子リクエスト】 ごもくチャーハン かきたまじる とりのからあげ ポイルキャベツ フルーツあんじん
19 もく木	ごはん みそしる あつやきたまご なめたけあえ ポイルかまぼこ グレープフルーツ ヤクルト	ごもくたきこみごはん すましじる きびなごカリカリフライ ごまあえ トマトぞえ バナナ ぎゅうにゅう	627 / 773 kcal 22.9 / 28.7 g 19.2 / 24.3 g 2.0 / 2.4 g	とりこく あぶらあげ とうふ わかめ きびなごカリカリフライ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう やきふ あぶら ごま さとう	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ グリンピース ねぎ ほうれんそう もやし トマト バナナ	ごはん むらくもじる にくみそおでん マカロニサラダ ソフールレモン
20 きん金	ごはん みそしる さばのみそに ナムルふうひたし つぼつけ なし ヤクルト	コッペパン (いちごジャム) チキンクリームシチュー てっこつサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	676 / 792 kcal 24.9 / 29.3 g 22.0 / 26.0 g 2.8 / 3.7 g	とりこく スキムミルク ひじき チーズ ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも さとう マヨレ ぎゅうにゅう	いちごジャム にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう キャベツ もやし グレープフルーツ	毎月19日は『食育の日』 9月のテーマ: 『食』を楽しもう ●季節のもの・旬のものを 探して、食べてみよう& 調べてみよう!
24 か火 リクエスト給食★ 24日(火) 小3年	ポークカレーライス★ ほたてのクリームサラダ ふくじんづけ パイナップル ぎゅうにゅう	むぎごはん みそしる さばのちようせんやき ひじきとじゃがいものあえもの ポイルキャベツ なし ぎゅうにゅう	662 / 820 kcal 21.4 / 25.3 g 21.4 / 25.0 g 2.4 / 2.9 g	ぶたにく ほたて ホイップクリーム 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 しょうが ほうれんそう だいこん だいこん なす パイナップル	ひえごはん あさりのスープ ようふうたまごやき じゃこバスタ ブロッコリーぞえ とろけるまっちゃんプリン
25 すい水	ごはん みそしる にくだんごやさいののもの からしあえ ぶりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる さばのちようせんやき ひじきとじゃがいものあえもの ポイルキャベツ なし ぎゅうにゅう	622 / 731 kcal 20.6 / 23.9 g 23.0 / 25.9 g 1.7 / 2.0 g	みそ さば ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいも マヨレ	だいこん にんじん しょうが にんにく ねぎ にんじん にんじん パセリ キャベツ にんじん なし	ごはん みそしる ぶたキムチどうふ ポテトサラダ きになるやさいジュース
26 もく木	ごはん みそしる ほうれんそうたまごまき ごもくきんぴら のりのつくだに ぶどう ヤクルト	むぎごはん ワンタンスープ まつかぜやき 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 パイナップル ぎゅうにゅう	658 / 781 kcal 26.6 / 31.7 g 21.9 / 25.5 g 1.7 / 2.3 g	なると とりこく みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま パンこ ごま あぶら マヨレ ごま	もやし にんじん 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 ピーマン パプリカ ブロッコリー パイナップル	きせいび 帰省日
30 げつ月	当日帰舎	シーフードピラフ ようふうすいとん プレーンオムレツ ポイルキャベツ レモン・チェリーぞえ ぎゅうにゅう	611 / 725 kcal 25.2 / 30.0 g 16.7 / 19.2 g 2.3 / 3.0 g	いか えび あさり ベーコン プレーンオムレツ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ はくさい にんじん ねぎ キャベツ にんじん レモン さくらんぼ	ごはん せんべいじる とりのわくやき ちくわのいそべあげ トマトぞえ スポロン

9月1日は防災の日 日頃から備えよう水と食料

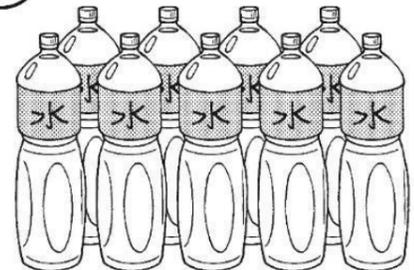


家族の人数
×3日分

大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

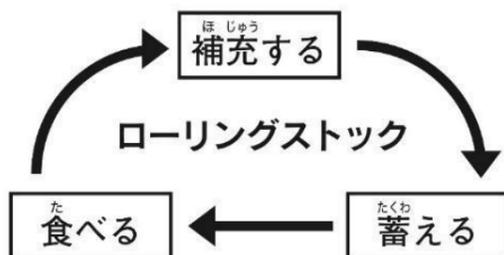
©少年写真新聞社2021

水 1人あたり1日3L×日数



※飲料水+調理用水
1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

©少年写真新聞社2024

栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも

