

R7. 10月こんだてひょう

久慈拓陽支援学校

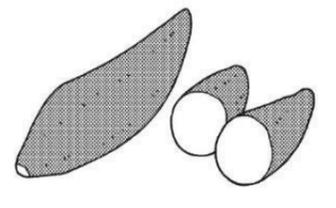
	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 糖や力になるもの	緑のなかま からだの働きを助けるもの	夕食 (よる)
1 水	ごはん みそしる にくだんごやさいののもの いそあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる はっぼうさい マカロニサラダ なし ぎゅうにゅう	小学部/中・高 620 / 731 kcal 26.4 / 31.6 g 18.2 / 20.6 g 1.8 / 2.3 g	豆腐 わかめ あぶらあげ みそ とりく えび いか ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら マカロニ マヨレ	ねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ きくらげ しょうが きゅうり にんじん コーン なし	ごはん やさいスープ ツナいりあつやきたまご マーボーなす ブロッコリー・トマトそえ とろけるゼリー
2 木	ごはん みそしる ポイルウィンナー やさしいため のりのつくだに みかん ヤクルト	むぎごはん ワンタンスープ ぶたにくのみそステーキ ポテトサラダ そえもの ぎゅうにゅう	644 / 774 kcal 22.7 / 27.8 g 22.2 / 26.2 g 1.5 / 2.2 g	なると ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ワンタンのかわ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも マヨレ	もやし にんじん きゅうり にんじん コーン グリンピース ブロッコリー レモン チェリー	【舎 お月見】 ごはん みそしる さけのみそマヨネーズやき ナムルふうびだし そえもの えらべるくしだんご
3 金	ごはん みそしる なっとう ベーコンともやしのカレーソー あじつけのり なし ヤクルト	サンドウィッチ (ごはん・たまご) クラムチャウダー だいずとツナのあえもの オレンジ ぎゅうにゅう	608 / 742 kcal 25.8 / 31.3 g 21.8 / 23.9 g 3.8 / 4.6 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	しよパン マヨネーズ ごま	パセリ ブルーベリージャム 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	
6 月	 むぎごはん みそしる たらのオイスターソースいため スパゲティサラダ バナナ ぎゅうにゅう	むぎごはん みそしる たらのオイスターソースいため スパゲティサラダ バナナ ぎゅうにゅう	646 / 763 kcal 23.0 / 27.3 g 19.0 / 22.0 g 1.9 / 2.3 g	豆腐 わかめ みそ たら ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら スパゲティ マヨレ	ねぎ しいたけ しめじ チンゲンサイ たけのこ にんじん きゅうり にんじん コーン バナナ	ごはん たまごスープ ぶたにくのスタミナやき コールスロー ブロッコリーそえ フルーチェ
7 火	ごはん みそしる あつやきたまご きりぼしに きゅうりづけ ぶどう ヤクルト	むぎごはん みそしる ぶたキムチ豆腐 ハムとれんこんのサラダ なし ぎゅうにゅう	622 / 748 kcal 24.7 / 30.2 g 22.6 / 26.7 g 2.0 / 2.3 g	みそ ぶたにく 豆腐 ハム チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら マヨレ	だいこん にんじん はくさい はくさいキムチづけ えのきだけ いら れんこん レタス きぬさや なし	ごはん せんべいじる ぎせい豆腐 ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ ジョア
8 水	ごはん みそしる にくだんごのあまからに やさしいため ふりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん のっぺいじる さばのみそカツ ビーフインディアン ブロッコリーそえ みかん ぎゅうにゅう	655 / 779 kcal 21.2 / 25.2 g 21.1 / 24.0 g 1.4 / 1.9 g	あぶらあげ みそ さば みそ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さといも こんにやく かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら ビーフン あぶら	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー みかん	さんしょくどんぶり みそしる ツナじゃが ごまあえ かき
9 木	ごはん みそしる いわしのレモンに かわりおひたし ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん みそしる まつかぜやき ごぼうサラダ ブロッコリー・トマトそえ バナナ ぎゅうにゅう	624 / 730 kcal 23.0 / 27.1 g 21.0 / 22.9 g 1.0 / 1.5 g	こり豆腐 みそ とりく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ ごま マヨレ	はくさい にんじん たまねぎ ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな ブロッコリー トマト バナナ	ごはん かきたまじる はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ プリン
10 金	ごはん みそしる わかたけしのだに ゆかりあえ のりのつくだに みかん ヤクルト	スパゲティミートソース バイザンヌスープ フレンチサラダ ようなし ぎゅうにゅう	647 / 792 kcal 23.5 / 29.3 g 18.4 / 23.1 g 2.3 / 2.9 g	ぶたひきにく こなチーズ ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも フレンチドレッシング	にんじん たまねぎ しょうが にんにく エリンギ にんじん たまねぎ キャベツ にんじん キャベツ きゅうり だいこん ようなし	きりたんぽ せい び
14 火	毎月19日は、その数字の ごろ合わせから、「食育の 日」とされています。 本校では毎月テーマを設 け、「食育の日メニュー」と して実施します。	きのこごはん ごもくじる あじフライ★ ブロッコリーそえ オレンジ ぎゅうにゅう	629 / 722 kcal 24.8 / 27.7 g 21.4 / 23.6 g 1.3 / 1.6 g	とりく あぶらあげ あぶらあげ あじ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら マヨレ	まいたけ しいたけ にんじん えだまめ だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう ブロッコリー オレンジ	ごはん むらくもじる とうふチャンプル ちゅうかふうおひたし きゅうりづけ なし
15 水	ごはん みそしる はくさいのごもくに おかかあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる マーボー豆腐 ちゅうかはるまき ポイルキャベツ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	661 / 758 kcal 22.6 / 26.5 g 24.1 / 26.1 g 1.9 / 2.1 g	ふのり みそ 豆腐 ぶたにく みそ だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ あぶら はるさめ ごまあぶら こむぎこ あぶら	たまねぎ いら ねぎ たけのこ しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく キャベツ にんじん グレープフルーツ	ごはん ひつつみじる さけのあまみそやき あげシューマイ きりぼしだいこんのすのもの スポロン
16 木	ごはん みそしる がんもどきのふくめに なめたけあえ あじつけのり グレープフルーツ ヤクルト	ごもくチャーハン わかめスープ ブレンオムレツ ブロッコリーそえ あおりんごグミ ぎゅうにゅう	611 / 713 kcal 22.9 / 26.6 g 20.2 / 22.4 g 2.3 / 2.6 g	やきぶた わかめ なると ブレンオムレツ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごま マヨレ (あおりんごグミ)	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 ねぎ ブロッコリー	ごはん イタリアンスープ ポークチャップ ポテトサラダ ポイルキャベツ りんごゼリー
17 金	ごはん みそしる さばのしおやき かまぼこいりおひたし ふりかけ みかん ヤクルト	コッパン ピヤベース ポテトコロッケ ポイルキャベツ キウイフルーツ ぎゅうにゅう	681 / 777 kcal 25.0 / 29.2 g 22.9 / 25.6 g 2.4 / 3.0 g	あさり いか えび ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう	コッパン はちみつ マーガリン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ にんじん トマト たまねぎ キャベツ にんじん キウイフルーツ	毎月19日は『食育の日』 10月のテーマ： しっかり食べて 実習をがんばろう！ ●早ね・早起き・朝ごはんが 大切です。



今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、10月6日です。太陰太陽暦という昔の暦での8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では、毎年日付が変わります。
月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれるさといもを供えることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。

秋の味覚 さつまいも

さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカが原産で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラピンという成分は、腸のぜん動運動をスムーズにしてくれます。今が旬のさつまいもを味わってみましょう。





	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)
20 げつ	当日帰舎	ひえごはん みそしる ぶたにくのしょうがいため ナムルふうびだし バナナ ぎゅうにゅう	小学部 / 中・高 621 / 731 kcal 24.5 / 29.6 g 19.8 / 22.6 g 1.7 / 2.5 g	みそ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ひえ あぶら さとう さとう ごまあぶら	だいこん にんじん えのきだけ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが にんじん ほうれんそう もやし しょうが バナナ	さけわかめごはん みそしる いかメンチ ごもくひじきに ポイルキャベツ きになるやさしいジュース
21 か	火	ごはん みそしる ほうれんそうたまごまき ひじきのいために ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	611 / 703 kcal 23.3 / 27.0 g 16.4 / 21.0 g 1.3 / 1.6 g	みそ たら たまご ごもくきんぴら ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら あぶら さとう ごまあぶら ごま	はくさい にんじん ごぼう にんじん ピーマン たけのこ ほうれんそう もやし みかん	ごはん みそしる ぎゅうにくのオイスターソースいため スパゲッティサラダ フルーツヨーグルト
22 すい	水	ごはん みそしる なっとう さといものそぼろに やきのり バナナ ヤクルト	612 / 714 kcal 26.3 / 30.9 g 15.7 / 16.7 g 2.2 / 2.8 g	豆腐 みそ まめちくわ ぶたにく ほたて ハム	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう フレンチドレッシング ごま	なめこ ねぎ にんじん たまねぎ いんげん しょうが だいこん かいわれな オレンジ	ごはん みそしる とりのくわやき さつまいものてんぷら おにしめ みかん
23 もく	木	ごはん みそしる いわしのきしゅううめに なめたけあえ つぼづけ かき ヤクルト	むぎごはん / のりのつくだに わかたけすましじる とうふコロッケ なすとピーマンのみそいため ポイルキャベツ バナナ ぎゅうにゅう	のりつくだに わかめ とうふ まぐろ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ パンこ こむぎこ あぶら あぶら さとう	たけのこ はねぎ たまねぎ なす ピーマン にんじん しょうが キャベツ にんじん バナナ	チキンライス ジュリアンスープ カマンベールチーズフライ そえもの あんこ豆腐
24 きん	金	ごはん みそしる なすのごもくに からしあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	サンドウィッチ (ツバ・マ加里) サーモンチャウダー ひじきのサラダ キウイフルーツ ぎゅうにゅう	さけ スキムミルク ひじき ぎゅうにゅう	しよくパン マーガリン さけ スキムミルク ひじき ぎゅうにゅう	いちごジャム コーン グリンピース にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン キウイフルーツ	き せ い び
27 げつ	とうりつ きしよ 当日帰舎	ポークハヤシライス かいそうサラダ いちごヨーグルト ぎゅうにゅう	671 / 790 kcal 24.9 / 30.3 g 21.1 / 24.1 g 2.7 / 3.2 g	ぶたにく かいそうミックス いか あさり ヨーグルト(ストロベリー) ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう 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	キムチチャーハン たまごスープ あげきょうざ さんしょくナムル トマトそえ なし	
28 か	火	ごはん みそしる やきさかな さんしょくナムル つぼづけ バナナ ヤクルト	にくうどん わかめとツナのあえもの レモンゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご わかめ きわかめ まぐろ ぎゅうにゅう	うどん さとう さとう マヨレ (レモンゼリー)	ねぎ キャベツ にんじん かいわれな	きびごはん みそしる よしのに だいこんときゅうりのサラダ えらべるデザート
29 すい	水	ごはん みそしる しのだに ウィンナーいりやさしいため ふりかけ ぶどう ヤクルト	ごはん みそしる にくみそおでん シルバーサラダ バナナ ぎゅうにゅう	あぶらあげ みそ わかめ やきとうふ とりにく みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ はくさい にんじん だいこん きゅうり みかん コーン バナナ	くりごはん とんじる さけのたつたあげ いなかに そえもの	
30 もく	木	ごはん みそしる あつやきたまご さんしょくあえ ふりかけ なし ヤクルト	むぎごはん いものこじる さばのちょうせんやき ごもくひじきに かじつやさいゼリー ぎゅうにゅう	とりにく さば ひじき さつまあげ だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さといも あぶら にんじん ごぼう ねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく ねぎ にんじん にんじん いんげん しいたけ (かじつやさいゼリー)	【舎 ハロウィン】 あわごはん みそしる ポークソテー・メキシカン かいそうサラダ かぼちゃプリン (リクエスト)	
31 きん	金	ごはん みそしる いりとうふ ゆかりあえ のりのつくだに オレンジ ヤクルト	ロールパン (いちごジャム) かぼちゃのスープ ハンバーグ・トマトソース ブロッコリーそえ バナナ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ハンバーグ(ぶたにく・とりにく) ぎゅうにゅう	ロールパン さとう しよくぶつせいバター はくさい にんじん かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー バナナ	き せ い び	



10月 食育だより



たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができることから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

©少年写真新聞社2025

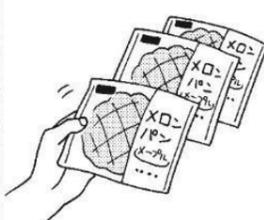
身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる



すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなと相談してから食べましょう。

10月16日は世界食料デー



世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的な人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人々と話し合ってみたりして、解決に向けて何が出来るのかを考えてみましょう。