



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 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 からだの調子をとのえるもの	夕食（よる）
9 すい 水	9日(水) 始業式 10日(木) 入学式 ※給食なし 舎食あり	【舎食】	小学部／中・高				ごはん
わかめごはん		- / 729 kcal	わかめごはんのもと	こめ おおむぎ ごま			みそしる
けんちんじる		- / 25.3 g	とうふ	さといも こんにやく	だいこん にんじん ねぎ		たらのオイスターソースいため
あつやきたまご / そえもの		- / 26.6 g	あつやきたまご				ポテトサラダ
ハムとれんこんのサラダ		- / 3.0 g	ハム チーズ	マヨネーズ	れんこん レタス きぬさや		プリン
		マーコット ギゅうにゅう		ギゅうにゅう		マーコット	
10 も 木	ごはん みそしる ポイルウィンナー やさしいため のりつくだに ようなし ヤクルト	【舎食】					ごはん
		ごもくソースやきそば	- / 757 kcal	ぶたにく	むしちゅうかめん あぶら	もやし にんじん キャベツ ピーマン しいたけ べにしょうが	かきたまじる
		ひじきとじゃがいものあえもの	- / 26.9 g	ひじき	さとう じゃがいも マヨネーズ	にんじん パセリ	にくみそおでん
		フルーツヨーグルト	- / 22.4 g	ヨーグルト		パイナップル みかん もも パナナ	マカロニサラダ
		ギゅうにゅう	- / 2.9 g	ギゅうにゅう			きになるやさしいジュース
11 きん 金	ごはん みそしる いわしのうめに さんしょくあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	コッペパン（ブルーベリージャム） チキンクリームシチュー とうふチキンハンバーグ ブロッコリーそえ マーコット ギゅうにゅう	680 / 763 kcal 29.5 / 33.0 g 22.0 / 24.0 g 3.1 / 3.6 g	とりにく スキムミルク とうふチキンハンバーグ ギゅうにゅう	コッペパン じゃがいも ギゅうにゅう	ブルーベリージャム にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー マーコット	
14 げつ 月	とうじつ 当日帰舎	ポークハヤシライス	小学部／中・高	ぶたにく	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	ごはん
		かいそうサラダ	617 / 733 kcal	かいそうミックス いか あさり		キャベツ きゅうり	クラムチャウダー
		バナナ	22.5 / 26.8 g			バナナ	ようふうたまごやき
		ギゅうにゅう	19.0 / 22.2 g	ギゅうにゅう			ブロッコリーそえ
			2.7 / 3.4 g				マーコット
15 か 火	ごはん みそしる はくさいのごもくに おかかあえ きゅうりづけ りんご ヤクルト	むぎごはん ひつつみじる やきざかな ちくぜんに ポイルキャベツ オレンジ ギゅうにゅう	627 / 748 kcal 29.9 / 32.3 g 18.9 / 21.3 g 2.0 / 2.4 g	あぶらあげ とりにく サーモントラウト とりにく ギゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ こんにやく あぶら さとう ギゅうにゅう	ごぼう にんじん ねぎ にんじん ごぼう たけのこ きぬさや キャベツ にんじん オレンジ	ごはん みそしる ぶたキムチとうふ スパゲッティサラダ ミルージュ
16 すい 水	ごはん みそしる いわしのにつけ なめたけあえ つぼづけ バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる あつあげマーボー ちゅうかふうおひたし バナナ ギゅうにゅう	642 / 775 kcal 25.1 / 30.6 g 20.5 / 23.8 g 2.3 / 3.1 g	わかめ みそ ぶたにく なまあげ こおりどうふ みそ ハム ギゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ 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 バナナ	たまねぎ 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 バナナ	たけのこごはん みそしる チキンカツ ごまあえ そえもの えらべるデザート
17 も 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 ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん わかたけすましじる まつかぜやき シルバーサラダ ブロッコリーそえ りんごゼリー ギゅうにゅう	649 / 766 kcal 22.0 / 26.8 g 20.0 / 22.2 g 1.6 / 1.8 g	わかめ とりにく みそ ハム ギゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ ごま はるさめ しらたき マヨドレ (りんごゼリー)	たけのこ はねぎ たまねぎ きゅうり みかん コーン ブロッコリー	いろいろごはん みそしる サーモンマリネふう かぶちゃのふくめに ブロッコリー・トマトそえ ヨーグルト
18 きん 金	ごはん みそしる わかたけしのだに おひたし ポイルかまぼこ マーコット ヤクルト	サンドウィッチ（ジャム・たまご） あさりのスープ ごぼうのごまサラダ ヨーグルト ギゅうにゅう	601 / 730 kcal 25.5 / 29.7 g 21.6 / 23.3 g 2.7 / 3.4 g	たまご あさり ハム ヨーグルト ギゅうにゅう	しよくパン マヨネーズ ごまドレッシング ギゅうにゅう	パセリ いちごジャム たまねぎ しそは ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな	きせいび 帰省日



しょうく い く

食育だより

毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

あさお とし からだ なか 朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが重要です。ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、体にとっていろいろなよい効果があります。

エネルギー
になる

体温が上がる

脳の動きが
活発になる

排便し
やすくなる

無理なく！ ステップアップ 朝ごはん

ステップ 1 まずは 主食を食べよう

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

ステップ 2 次に 主菜を追加

朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず（主菜）を追加してみましょう。

ステップ 3 次に 副菜を追加

主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず（副菜）を加えると、栄養バランスがよくなります。

給食が
はじまります！

今年度の給食費

朝	300円
昼	400円
夕	600円
合計	1300円



	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）
21 月	当日帰舎	むぎごはん みそしる とりのからあげ ポテトサラダ おひたし バナナ ギゆうにゆう	小学部／中・高 634 / 753 kcal 23.7 / 28.3 g 20.0 / 23.3 g 1.6 / 2.1 g	こおり豆腐 みそ とりにく ギゆうにゆう	こめ おおむぎ やきふ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも マヨドレ	ねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン にんじん グリンピース ほうれんそう もやし バナナ	えびピラフ あさりのスープ ブレンオムレツ ブロッコリーぞえ フルーチェ
22 火	か	ごはん みそしる なっとう さつまあげとやさいのソテー あじつけのり マーコット ヤクルト	むぎごはん みちのくじる さばのしおやき にくじゃが いそあえ グレープフルーツ ギゆうにゆう	662 / 776 kcal 25.9 / 29.7 g 22.0 / 25.1 g 1.6 / 2.2 g	とうふ みそ さば ぶたにく やきのり ギゆうにゆう	こめ おおむぎ こんにやく はくさい にんじん ねぎ しめじ にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう もやし グレープフルーツ	ビーフカレーライス だいこんサラダ ぶくじんづけ フルーツしらたま
23 水	すい	ごはん みそしる やきざかな おかかあえ ポイルささかまぼこ バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる ぎせい豆腐 あげシューマイ ポイルキャベツ オレンジ ギゆうにゆう	620 / 772 kcal 26.2 / 32.1 g 20.4 / 26.3 g 1.8 / 2.3 g	みそ とうふ えび たまご ポークシューマイ ギゆうにゆう	こめ おおむぎ ごま はくさい にんじん たけのこ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ オレンジ	ごはん みそしる よしのに カラフルハムサラダ レモンヨーグルト
24 木	もく	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご いそべあえ つぼづけ ようなし ヤクルト	きびごはん みそしる すぶた ほたてのクリームサラダ バナナ ギゆうにゆう	669 / 797 kcal 23.0 / 26.9 g 21.9 / 25.9 g 1.9 / 2.2 g	こおり豆腐 みそ ぶたにく ほたて ホイップクリーム ギゆうにゆう	こめ おおむぎ きび ふのり たまねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイナップル ほうれんそう だいこん バナナ	【新入舎生歓迎会】 なのはなちらしすし すましじる ほねなしあじフライ ブロッコリーぞえ えらべるケーキ
25 金	きん	ごはん みそしる あつやきたまご ひじきのいために ふりかけ パイナップル ヤクルト	ほうれんそういりうどん いりどり フルーツヨーグルト ギゆうにゆう	600 / 745 kcal 24.1 / 29.0 g 15.3 / 17.2 g 2.9 / 3.9 g	かまぼこ とりにく まめちくわ ヨーグルト ギゆうにゆう	うどん こんにやく あぶら さとう にんじん たけのこ しいたけ いんげん パイナップル みかん もも バナナ	き せい ひ 帰 省 日
30 水	すい	とう じつ き しゃ 当日帰舎	ごもくチャーハン わかめスープ とうとうとコーンのクリーミーコロッケ ブロッコリーぞえ マーコット ギゆうにゆう	小学部／中・高 634 / 717 kcal 19.7 / 22.1 g 23.2 / 24.9 g 2.0 / 2.5 g	やきぶた しらす わかめ あぶら マヨドレ ギゆうにゆう	こめ おおむぎ あぶら ごま 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 きゅうり ブロッコリー マーコット	ごはん むらくもじる さばのしょうせんやき シルバーサラダ ポイルキャベツ ミニたいやき

きゅうしよく とう ばん み

給食当番 身じたくチェック

☐鼻と口は
マスクで
隠れている

☐清潔な白衣
やエプロン
をつけている

☐帽子から
髪の毛が
出していない

☐石けんで
手を洗った

☐爪は短く
切っている

たいちよう わる とき せん せい つた

体調が悪い時は先生に伝えましょう！



©少年写真新聞社2025

なに た あさ

何か食べよう 朝ごはん

遅刻しちゃうー

朝ごはん
食べないと！

例えは……

何でもいから
食べて！

時間もお腹も
なくてー

すぐ食べられるもの
きのこの残り

じゃあちよつと
食べてみるよー

よかったね

あれ？
何か調子が
いいかも！

©少年写真新聞社2025

SDGsと食

み り よう ぎょ

未利用魚とは？

「未利用魚」は規格外などの理由で、市場にあまり出回らない魚です。工夫するとおいしく食べられるので、給食などでの活用も増えています。未利用魚を食べることは、魚の廃棄削減や漁業と海の豊かさを守る行動になり、SDGsの達成につながります。

クイズ

ざいりよう

メンマの材料は？

①きのこ

②たけのこ

③ごぼう

メンマとは、マツタケという大型の竹のたけのこのふくらんだ部分のことです。

2014年