



R7. 5 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 からだの潤子をととのえるもの	夕食（よる）
1 ちく 木	ごはん みそしる なすのごもくに ゆかりあえ つぼづけ バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる チキンみそマヨネーズやき カレーツナじゃが おかかあえ ミニいちごショコラ ギョウにゅう	小学部／中・高 640 / 748 kcal 27.7 / 32.9 g 16.5 / 18.2 g 2.2 / 2.6 g	あぶらあげ みそ とりにく みそ チーズ まぐろ かつおぶし ぎょうにゅう	こめ おおむぎ マヨドレ じゃがいも しらたき さとう 〈ミニいちごショコラ〉	だいこん にんじん パセリ にんじん たまねぎ グリンピース	【端午の節句】 わかめごはん のっぺいじる こんさいいいわしフライ ブロッコリーそえ ミニかしわもち
2 きん 金	ごはん みそしる スクランブルエッグ なめだけあえ しばづけ マーコット ヤクルト	ロールパン ジュリアンスープ メンチカツ ブロッコリーそえ バナナ ぎょうにゅう	605 / 767 kcal 23.7 / 27.7 g 27.9 / 29.3 g 2.0 / 2.5 g	ぎょうにく ぶたにく さとう マヨドレ ぎょうにゅう	ロールパン あぶら こむぎこ パンこ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ ブロッコリー バナナ	
7 すい 水	とうじつ 帰省 当日帰省	むぎごはん みそしる ポークチャップ ビーフインディアン きりこまあえ りんごゼリー ギョウにゅう	650 / 771 kcal 22.2 / 26.3 g 20.5 / 24.2 g 1.3 / 1.7 g	みそ ぶたにく ベーコン ごま ぎょうにゅう	こめ おおむぎ はくさい にんじん ビーフン あぶら ごま 〈りんごゼリー〉	はくさい にんじん キャベツ たまねぎ にんじん こまつな もやし	ごはん はるさめスープ マーボー豆腐 あげギョーザ ブロッコリーそえ バナナ
8 ちく 木	ごはん みそしる さばのみそに ナムルふうびたし ふりかけ ようなし ヤクルト	むぎごはん とんじる はんぺんフライ はるさめのあますあえ ブロッコリーそえ ようなし ギョウにゅう	674 / 750 kcal 24.0 / 26.5 g 17.7 / 18.6 g 2.0 / 2.5 g	ぶたにく とうふ みそ はんぺん たまご くきわかめ いとかまぼこ ぎょうにゅう	こめ おおむぎ つきこんにやく こむぎこ パンこ あぶら はるさめ しらたき さとう	ごぼう だいこん にんじん ねぎ きゅうり みかん ブロッコリー ようなし	ごはん バイザンヌスープ チキンマリネ ハムとキャベツのごまネーズあえ ブロッコリーそえ マーコット
9 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 あじつけのり キウイフルーツ ヤクルト	コッペパン（ブルーベリージャム） ブイヤベース ポテトコロッケ ポイルキャベツ オレンジ ぎょうにゅう	648 / 743 kcal 23.3 / 26.5 g 20.2 / 22.8 g 2.5 / 2.9 g	あさり えび ぎょうにく ぶたにく ぎょうにゅう	コッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ぎょうにゅう	ブルーベリージャム たまねぎ にんじん トマト たまねぎ キャベツ にんじん オレンジ	き せい び 帰省日
12 げつ 月	毎月19日は、その数字の ころ合わせから、「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。	むぎごはん みそしる たらのおイスターソースいため スパゲティーサラダ オレンジ ぎょうにゅう	637 / 753 kcal 24.3 / 29.0 g 19.5 / 22.3 g 2.0 / 2.4 g	とうふ わかめ みそ たら ハム ぎょうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら スパゲッティ マヨドレ ぎょうにゅう	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 オレンジ	ごはん みそしる タッカルビふういため さんしょくナムル いちごゼリー
13 か 火	ごはん みそしる いりどうふ いそあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	ごはん みそしる いそじゃが ごぼうサラダ あじつけのり グレープフルーツ ギョウにゅう	651 / 758 kcal 25.4 / 29.7 g 18.5 / 19.9 g 2.0 / 2.5 g	とうふ みそ まめちくわ ぶたにく ほたて じゃがいも こんにやく あぶら さとう マヨドレ あじつけのり ぎょうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう マヨドレ	なめこ ねぎ にんじん たまねぎ きぬさや しょうが ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな	ちくぜんごはん みそしる さけのみそマヨネーズやき なのはなのからしあえ プリン
14 すい 水	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 オレンジ ヤクルト	むぎごはん みそしる ヤンニョムチキン ひじきとじゃがいものあえもの ブロッコリー・レモン・チェリーそえ ぎょうにゅう	615 / 728 kcal 22.4 / 26.4 g 19.3 / 22.3 g 1.7 / 2.2 g	こおりどうふ みそ とりにく ひじき ぎょうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ さとう ごまあぶら さとう じゃがいも マヨドレ	だいこん にんじん しょうが にんにく にんじん パセリ ブロッコリー レモン チェリー	あわごはん ごもくじる ぎせいどうふ だいがくいも ポイルキャベツ バナナ
15 ちく 木	ごはん みそしる まいわしのしょうがに ちゅうかうおひたし ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん みそしる ぶたキムチどうふ だいこんサラダ ようなし ぎょうにゅう	613 / 742 kcal 24.5 / 31.3 g 19.2 / 23.7 g 2.1 / 2.5 g	ふのり みそ ぶたにく とうふ ハム ぎょうにゅう	こめ おおむぎ やきふ ごまあぶら フレンチドレッシング ごま ぎょうにゅう	たまねぎ はくさい はくさいキムチづけ えのきだけ にら だいこん かいわれな ようなし	ごはん にらたまじる わふうハンバーグ コールスロー トマトそえ ミルージュ
16 きん 金	ごはん みそしる さといもとがんものふくめに かわりあえ つぼづけ バナナ ヤクルト	わかめうどん ちくわのいそべあげ いんげんのごまあえ あおうめゼリー 〈小のみ〉かみかみこんぶ ぎょうにゅう	610 / 712 kcal 23.8 / 24.2 g 17.8 / 18.5 g 3.8 / 4.0 g	わかめ かまぼこ ちくわ あおのり かみかみこんぶ ぎょうにゅう	うどん こむぎこ コーンスターチ あぶら ごま さとう 〈あおうめゼリー〉	はねぎ いんげん にんじん	き せい び 帰省日

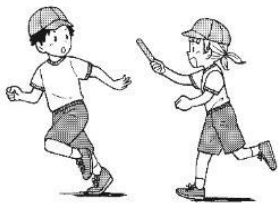


しょくいく
食育だより

うん どう まえ あと た たい せつ
運動の前も後も、バランスよく食べることが大切！

た げん き
しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおり元気に体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。



うんどうかい ぶ かつどう し あい うんどうりょう ふ
運動会や部活動の試合など、運動量が増える時でも、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事が大切です。そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物などの脂質の多いものや、すしや刺身などの生ものは控えます。運動の後は胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化のよいものにします。



	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 からだの潤子をとる食べ物	夕食（よる）
19 げつ	毎月19日は『食育の日』 5月のテーマ： 給食を知ろう ●いろいろな調理方法、 食べる際のマナーなど、 一緒に学びましょう。	むぎごはん 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	小学部／中・高 657 / 759 kcal 23.6 / 27.7 g 21.4 / 22.4 g 2.3 / 2.8 g	あぶらあげ みそ ちくわ やきとうふ こんぶ とりにく みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく さとう はるさめ しらたき マヨドレ ぎゅうにゅう	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	ハヤシライス だいこんときゅうりのサラダ フルーツヨーグルト
20 か 火	ごはん みそしる わかたけしのだに さつまあげとやさいのソテー ふりかけ オレンジ ヤクルト	ひえごはん みそしる たらあまみそやき わふうすぶた ブロッコリーぞえ りんご ぎゅうにゅう	620 / 723 kcal 25.6 / 29.9 g 17.9 / 20.0 g 1.5 / 1.7 g	とうふ ふのり みそ たら みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ひえ さとう かたくりに あぶら さとう マヨドレ ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり ブロッコリー りんご	だいこんわかなごはん みそしる とうふコロッケ おにしめ ポイルキャベツ とうにゅういちごだいふく
21 すい 水	ごはん みそしる さばのしおやき おひたし ポイルささかまぼこ グレープフルーツ ヤクルト	チキンライス わかめスープ かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ バナナ ぎゅうにゅう	641 / 717 kcal 20.1 / 21.4 g 17.7 / 18.3 g 2.0 / 2.3 g	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら あぶら ぎゅうにゅう	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 キャベツ バナナ	ごはん みそしる はっほうさい スパゲティーサラダ つぼづけ シューチーズ
22 もく 木	ごはん みそしる にくだんごとやさいのもの しらすあえ あじつけのり パイナップル ヤクルト	むぎごはん / ふりかけ みそしる かふうたまごやき さつまいもてんぷら ポイルキャベツ マンダリン ぎゅうにゅう	664 / 786 kcal 24.1 / 28.4 g 21.4 / 24.4 g 1.7 / 2.0 g	ふりかけ こおりどうふ みそ たまご スキムミルク ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりに さつまいも こむぎこ あぶら (ぶどうゼリー)	だいこん にんじん たけのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ マンダリン	とりそぼろごはん みそしる カマンベールチーズフライ ブロッコリーぞえ バナナ
23 きん 金	ごはん みそしる やきざかな きりぼしに ふりかけ ようなし ヤクルト	サンドウィッチ（ジャム・メンチカツ） ミルクとやさいのスープ わふうさらだ オレンジ ぎゅうにゅう	639 / 781 kcal 23.4 / 28.0 g 23.2 / 25.4 g 2.6 / 3.6 g	いろどりやさいメンチカツ ベーコン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	しよくパン あぶら じゃがいも ごま ぎゅうにゅう	ブルーベリージャム にんじん たまねぎ かぶ えだまめ にんじん キャベツ きゅうり だいこん コーン オレンジ	ぎゅうどん みそしる きゅうりとハムのサラダ ピーチゼリー
24 ど 土	ごはん みそしる あつやきたまご ごもくきんぴら のりのつくだに キウイフルーツ ヤクルト	26日(月) 小・中学部 ※運動会の振替日です。					うん どう かい ・ き せい び 運 動 会 ・ 帰 省 日
26 げつ 月	とう じつ き せい び 当日帰舎	パンバイキング イタリアンスープ かわりローストチキン ブロッコリーぞえ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	- / 776 kcal - / 32.9 g - / 31.0 g - / 2.7 g	ベーコン たまご チーズ とりにく ぎゅうにゅう	※パン5種類 パンこ あぶら ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー グレープフルーツ	ごはん むらもじる わふうコロッケ ちくぜんに ポイルキャベツ えらべるゼリー
27 か 火	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご おひたし ふりかけ オレンジ ヤクルト	ごもくたきごみごはん みそしる きびなごカリカリフライ おひたし バナナ ぎゅうにゅう	603 / 740 kcal 21.0 / 27.4 g 18.9 / 22.7 g 1.3 / 1.8 g	とりにく あぶらあげ こおりどうふ みそ 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 あぶら ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ グリンピース だいこん にんじん ほうれんそう もやし バナナ	ごはん みそしる すぶた だいこんサラダ ジョア
28 すい 水	ごはん みそしる なっとう ベーコンとやさいのカレーソテー あじつけのり アメリカンチェリー ヤクルト	ごはん みそしる ツナいりあつやきたまご ごもくひじきに しらすあえ ムース ぎゅうにゅう	639 / 760 kcal 26.7 / 32.7 g 19.6 / 22.8 g 2.6 / 2.9 g	みそ たまご スキムミルク まぐろ ひじき さつまあげ だいず しらすばし デザートムース ぎゅうにゅう	こめ やきふ あぶら さとう あぶら さとう ぎゅうにゅう	ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース にんじん いんげん しいたけ オレンジ	ごはん すましじる さけのあまみそやき ビーフンソテー いそあえ トマトぞえ きになるやさいジュース
29 もく 木	ごはん みそしる とりだいこん なめたけあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	あけぼのごはん みそしる うのはなひじきコロッケ マカロニサラダ ブロッコリーぞえ オレンジ ぎゅうにゅう	648 / 741 kcal 21.4 / 24.5 g 21.5 / 23.5 g 1.3 / 1.4 g	さけ とうふ ふのり みそ うのはなひじきコロッケ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま あぶら マカロニ マヨドレ ぎゅうにゅう	しそは ねぎ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー オレンジ	ごはん みそしる ぶたにくのいために ひじきとじゃがいものあえもの つぼづけ バナナ
30 きん 金	ごはん みそしる いわしのごまみそに さんしよくあえ のりのつくだに あまなつ ヤクルト	コッペパン（りんごジャム） ビーフシチュー ハムとれんこんのサラダ ようなし ぎゅうにゅう	716 / 818 kcal 23.9 / 27.9 g 23.8 / 26.0 g 3.0 / 3.9 g	ぎゅうにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも ぎゅうにゅう	りんごジャム にんじん たまねぎ れんこん レタス きぬさや ようなし	き せい び 帰 省 日

まい にち た きゅうしよく
毎日食べる給食から

のぞ しよくしゅう かん まな
望ましい食習慣を学ぼう

きゅうしよく えいよう
給食は、栄養バランスのよい食を通して、栄養の知識や食品の産地のほか、
ち いき ちゅう どうりよう ちゅう じ しよく ちゅう じく ちゅう じく ちゅう じく
地域の郷土料理や行事食などの食文化を学ぶことができます。また、みんなで
きょうりよく じゅん び かつ いっしょ た ただ て あら
協力して準備や片づけをしたり、一緒に食べたりすることで、正しい手洗いや
はいぜん ほうほう しょう き なら かつ
配膳の方法、食器の並べ方、コミュニケーション能力などを身につけることが
できます。毎日の給食を教材として、望ましい食習慣について学びましょう。

がつ か たん ご せつ く
5月5日は端午の節句

端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、
かしわもちやちまきを食べて男の子の成長を祝
う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古
い葉が落ちないことから、子孫繁栄への願いが
込められています。

クイズ 緑茶と同じ原料で
つくられた茶は？

①麦茶
②紅茶
③そば茶

緑茶と同じ原料でつくられた茶は？

少年写真新聞社2025