



R7. 6 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 熱や力になるもの	緑のなかま からだの潤子をととのえるもの	夕食（よる）
2 げつ月	とうじつきしゅ 当日帰舎	シーフードカレーライス ゆでたまご コールスロー ふくじんづけ パイナップル ぎゅうにゅう	小学部／中・高 655 / 788 kcal 25.1 / 29.6 g 18.1 / 21.5 g 2.8 / 3.4 g	えび あさり ほたて たまご ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら たまご ブレンチドレッシング ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン だいこん(ふくじんづけ) パイナップル	ごはん ミネストローネ ようふうたまごやき シルバーサラダ ポイルキャベツ あおりんごグミ
3 か火	ごはん みそしる わかたけしのだに ゆかりあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	ごはん ようふうワントンスープ ポークソテー・メキシカン ハムとキャベツのごまネーズあえ ブロッコリーぞえ オレンジ ギゅうにゅう	624 / 755 kcal 23.5 / 28.4 g 23.2 / 27.5 g 1.6 / 2.3 g	ぶたにく とりにく ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ ワントンのかわ バター さとう ぎゅうにゅう	もやし にんじん たまねぎ コーン ピーマン トマト キャベツ ピーマン パプリカ ブロッコリー オレンジ	わかめごはん みそしる さばのちようせんやき ごぼうサラダ えらべるプリン
4 すい水	ごはん みそしる あつやきたまご ひじきのかわりいために あじつけのり パイナップル ヤクルト	むぎごはん みそしる とうふチャンプル カニかまサラダ バナナ ぎゅうにゅう	641 / 762 kcal 25.2 / 30.0 g 19.6 / 22.8 g 1.9 / 2.0 g	ふのり みそ ぶたにく とうふ みそ かにふうみかまぼこ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ ビーフン ごまあぶら あぶら マヨドレ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たまねぎ もやし にら レタス きゅうり トマト コーン バナナ	ごはん きのこスープ チキンカツ フレンチサラダ そえもの えらべるミニジュース
5 もく木	ごはん みそしる なすのごもくに からしあえ のりのつくだに オレンジ ヤクルト	きびごはん わかめスープ ひじきいりあつやきたまご ぼうぎョウザあげ そえもの ぎゅうにゅう	630 / 716 kcal 23.8 / 27.3 g 20.7 / 22.1 g 2.3 / 2.2 g	わかめ たまご スキムミルク ひじき ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ きび ごま あぶら さとう さとう こむぎこ かたくりこ あぶら ぎゅうにゅう	いちごジャム にんじん コーン グリンピース たまねぎ にんじん トマト レタス きゅうり ようなし ブロッコリー レモン チェリー	ごはん みそしる ぶたにくのちゅうかいだめ かみかみうみのさちあえ フルーチェ
6 きん金	ごはん みそしる いりどうふ さんしょくあえ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	サンドウィッチ(ゆ・ハ・ホ・テラ) ブイヤベース くきわかめのサラダ ようなし ぎゅうにゅう ＜小のみ＞あおりんごグミ	617 / 723 kcal 22.4 / 26.9 g 17.0 / 18.8 g 2.9 / 3.6 g	あさり えび かいそうミックス くきわかめ いか ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも マヨドレ はるさめ ぎゅうにゅう (あおりんごグミ)	たまねぎ にんじん トマト レタス きゅうり ようなし	き 帰 省 日
9 げつ月	とうじつきしゅ 当日帰舎	むぎごはん みそしる はっほうさい スパゲティサラダ のりのつくだに オレンジ ギゅうにゅう	小学部／中・高 613 / 730 kcal 25.6 / 31.6 g 17.5 / 19.3 g 2.0 / 2.6 g	わかめ みそ とりにく えび いか ハム のりつくだに 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 スパゲッティ マヨドレ ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん はくさい たけのこ 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 オレンジ	さんしょくどんぶり みそしる いなか ごまあえ あまなつ
10 か火	ごはん みそしる さばのしおやき ちゅうかうおひたし つぼづけ バナナ ヤクルト	むぎごはん / ふりかけ みそしる きせいどうふ ナムルふうにびたし ポイルキャベツ グレープフルーツ ギゅうにゅう	610 / 721 kcal 27.2 / 31.2 g 18.4 / 21.5 g 2.0 / 2.3 g	みそ とうふ えび たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ / (ふりかけ) あぶら さとう かたくりこ さとう ごまあぶら ごま ぎゅうにゅう	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 にんじん ほうれんそう もやし しょうが キャベツ グレープフルーツ	ごはん せんべいじる やきにくふういため かぼちゃのふくめに ぎゅうにゅうプリン
11 すい水	ごはん みそしる やきざかな いそあえ ふりかけ パイナップル ヤクルト	むぎごはん さわにわん とりのからあげ ふきのにも そえもの ぎゅうにゅう	625 / 734 kcal 26.4 / 31.2 g 22.4 / 25.2 g 2.0 / 2.5 g	ぶたにく とりにく なまあげ まめちくわ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら マヨドレ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう みずな にんにく しょうが ふき にんじん たけのこ ブロッコリー レモン チェリー	ごはん みそしる いそじゃが カラフルハムサラダ ミルージュミニ
12 もく木	ごはん みそしる スクランブルエッグ かわりおひたし のりのつくだに オレンジ ヤクルト	たけのごはん すましじる さけのごまみそやき ハムとれんこんのサラダ アメリカンチェリー ぎゅうにゅう	613 / 728 kcal 28.2 / 33.5 g 19.4 / 22.4 g 2.0 / 2.5 g	あぶらあげ とうふ さけ みそ ハム チーズ ぎゅうにゅう	こめ さとう やきふ さとう ごまあぶら ごま マヨドレ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん えだまめ しいたけ ねぎ れんこん レタス きぬさや アメリカンチェリー	ごはん みそしる ぶたキムチどうふ ポテトサラダ チョコシュー
13 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	ごもくソースやきそば ほたてのクリームサラダ まんてんくろまめ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	628 / 724 kcal 23.9 / 28.2 g 19.1 / 22.6 g 2.2 / 2.4 g	ぶたにく はたて ホイップクリーム まんてんくろまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら マヨドレ ぎゅうにゅう	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 ほうれんそう だいこん パイナップル みかん もも パナナ	き 帰 省 日

窒息を防いで安全に食べよう

食事をする時に、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまずにのみ込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。

◎よくかんで食べる	◎よい姿勢で食べる	◎一口量を少なく
×食べながら話さない	×驚かせない	×早食いをしない

©少年写真新聞社2025

よくかんで細かくしよう！

よくかむと食べ物が細くなり、唾液がたくさん出て、のみ込みやすくなります。



食べる時 気をつけよう	窒息を起こしやすい食品
丸くてつるつと しているもの	粘着性の高いもの 唾液を吸収しやすいもの
 ミニトマト	 パン
 ぶどう	 ごはん
 うずらの卵	 もち



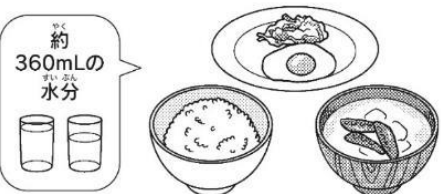
	朝食（あさ）	昼食（ひる）	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食（よる）
16 げつ 月	毎月19日は『食育の日』 6月のテーマ： よくかんで食べよう ●目標はひとくち20回。 できていますか？	ごはん / ふりかけ けんちんじる ぶたにくのしょうがいため だいこんときゅうりのサラダ バナナ ぎゅうにゅう	小学部 / 中・高 642 / 764 kcal 25.7 / 30.7 g 19.0 / 22.1 g 1.9 / 2.8 g	とうふ ぶたにく まぐろ だいず ぎゅうにゅう	こめ / （ふりかけ） さといも こんにやく あぶら さとう フレンチドレッシング ごま	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが だいこん きゅうり にんじん かいわれな バナナ	ごはん ビーフシチュー ブレンオムレツ ポイルキャベツ トマトそえ ソッフル
17 か 火	ごはん みそしる にくだんごとやさいののもの しらすあえ しばづけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん みそしる にくみそおでん マカロニサラダ レモンゼリー ぎゅうにゅう 〈小のみ〉あおりんごグミ	632 / 715 kcal 23.0 / 27.6 g 17.4 / 19.4 g 1.8 / 2.5 g	みそ ちくわ やきとうふ こんぶ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく さとう マカロニ マヨドレ （レモンゼリー） （あおりんごグミ）	はくさい にんじん だいこん きゅうり にんじん コーン	ごはん とんじる さけのみそマヨネーズやき おにしめ ブロッコリーそえ ミックスフルーツゼリー
18 すい 水	ごはん みそしる とりだいこん かまぼこいりおひたし のりのつくだに バナナ ヤクルト	むぎごはん ごもくスープ あつあげマーボー ちゅうかふうおひたし オレンジ ぎゅうにゅう	634 / 754 kcal 27.7 / 33.2 g 21.4 / 24.4 g 2.3 / 2.8 g	えび たまご ぶたにく なまあげ こおりどうふ みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ 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 ぎゅうにゅう	はくさい たけのこ きくらげ しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう はくさい オレンジ	ごはん みそしる メンチカツ わふうサラダ ポイルキャベツ アロニアクリームだいふく
19 もく 木	ごはん みそしる はくさいのごもくに なめたけあえ ふりかけ パイナップル ヤクルト	むぎごはん みそしる たらのすぶたふう ごぼうのごまサラダ バナナ ぎゅうにゅう	660 / 782 kcal 22.2 / 25.8 g 17.7 / 20.5 g 1.7 / 2.0 g	わかめ こおりどうふ みそ たら ごまドレッシング ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごまドレッシング ぎゅうにゅう	いんげん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイン ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな バナナ	いんげんごはん にらたまスープ よしのに だいこんサラダ フルーツクリーム
20 きん 金	ごはん みそしる あつやきたまご かわりきりほしに きゅうりづけ さくらんぼ ヤクルト	コッペパン（キャラメルクリーム） クラムチャウダー チキンソテー・きのこソース ポイルキャベツ キウイフルーツ ぎゅうにゅう	674 / 777 kcal 29.2 / 34.4 g 19.2 / 22.2 g 2.9 / 3.4 g	あさり ベーコン スキムミルク とりにく ぎゅうにゅう	コッペパン キャラメルクリーム たまねぎ にんじん コーン グリンピース ぶなしめじ しいたけ エリンギ グリンピース キャベツ にんじん キウイフルーツ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース ぶなしめじ しいたけ エリンギ グリンピース キャベツ にんじん キウイフルーツ	き せ い び
23 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。	ポークハヤシライス ひじきのサラダ フルーツあんぱん ぎゅうにゅう	小学部 / 中・高 635 / 757 kcal 20.4 / 24.3 g 19.2 / 22.2 g 2.5 / 3.0 g	ぶたにく ひじき あんぱん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はつがけんまい さとう じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごまドレッシング ぎゅうにゅう	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 にんじん コーン パイナップル みかん もも チェリー	ごはん むらもじる たらのからあげ・やさいあんかけ シーザーサラダ ジョア
24 か 火	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご やさいため のりのつくだに バナナ ヤクルト	スパゲティミートソース あさりとやさいのスープ ごぼうサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	623 / 753 kcal 24.2 / 29.7 g 20.4 / 24.3 g 2.8 / 3.2 g	ぶたにく チーズ あさり ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル マヨドレ オレンジ ぎゅうにゅう	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 ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな オレンジ	ごはん ごもくじる にくどうふ スパゲティサラダ りんごゼリー
25 すい 水	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 あじつけのり ようなし ヤクルト	むぎごはん ひつつみじる さばのみそに ナムルふうにびたし ブロッコリーそえ バナナ ぎゅうにゅう	649 / 786 kcal 24.2 / 29.7 g 21.5 / 24.8 g 1.9 / 2.6 g	あぶらあげ とりにく さば みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ さとう さとう ごまあぶら ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん ねぎ しょうが にんじん ほうれんそう もやし しょうが ブロッコリー バナナ	【女子棟リクエスト】 ごはん にらたまじる とんかつ・2しゆるいのソースで かいそうはるさめサラダ ブロッコリーそえ えらべるデザート
26 もく 木	ごはん みそしる あつやきたまご ひじきのために しばづけ オレンジ ヤクルト	いちごにのたきこみごはん のっぺいじる とうふコロッケ おひたし ひとくちいちごゼリー ぎゅうにゅう	611 / 723 kcal 23.1 / 28.6 g 18.2 / 20.7 g 1.6 / 2.0 g	あわび うに あぶらあげ みそ とうふ まぐろ ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにやく かたくりこ パンこ こむぎこ あぶら ぎゅうにゅう	にんじん しそのは だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし ひとくちいちごゼリー	ごはん ミルクスープ にくこみハンバーグ だいずとツナのサラダ ポイルキャベツ アメリカンチェリー
27 きん 金	ごはん みそしる わかたけのしのだに いそべあえ ポイルささかまぼこ グレープフルーツ ヤクルト	サンドウィッチ（ジャム・サ） だいずとやさいのクリームに しょうゆフレンチサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	621 / 798 kcal 23.7 / 29.7 g 23.4 / 27.9 g 2.5 / 3.4 g	まぐろ ベーコン だいず スキムミルク ぎゅうにゅう	しよくパン マヨドレ じゃがいも あぶら さとう ぎゅうにゅう	パセリ いちごジャム にんじん たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり だいこん オレンジ	き せ い び
30 げつ 月	当日帰舎	だいずいりじゅごごはん みそしる いわてじゅんじょうメンチ ごまあえ ブロッコリーそえ マンゴープリン ぎゅうにゅう	小学部 / 中・高 672 / 760 kcal 23.9 / 27.8 g 23.7 / 25.2 g 2.1 / 2.5 g	だいず しらすぼし とうふ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ なめこ ねぎ パンこ さとう こむぎこ あぶら ごま さとう ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん なめこ ねぎ たまねぎ ほうれんそう もやし ブロッコリー （マンゴープリン）	ごはん みそしる たらフライ・タルタルソース もやしとやきぶたのサラダ ポイルキャベツ きゅうりづけ きになるやさいジュース



食育だより

食事からも水分補給

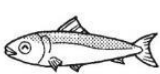
わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。



©少年写真新聞社2025



6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる（社会性）
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」