



# R7. 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<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分                                                 | 赤のなかま<br>血や肉になるもの                           | 黄色のなかま<br>糖や力になるもの                                             | 緑のなかま<br>からだの働きを助けるもの                                                        | 夕食（よる）                                                         |
|---------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1<br>げつ<br>月  | 《お知らせ》<br>給食試食会は<br>9月4日(木)に<br>実施します。                           | むぎごはん<br>みそしる<br>ぶたにくのしょうがいため<br>てっこつサラダ<br>オレンジ<br>ぎゅうにゅう        | 小学部／中・高<br>623 / 731 kcal<br>24.6 / 29.4 g<br>22.4 / 25.3 g<br>2.0 / 2.7 g | とうふ ふのり みそ<br>ぶたにく<br>ひじき チーズ<br>ぎゅうにゅう     | こめ おおむぎ<br>あぶら さとう<br>さとう マヨドレ                                 | ねぎ<br>たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが<br>ほうれんそう キャベツ もやし<br>オレンジ                    | えびピラフ<br>ペイザンヌスープ<br>メンチカツ<br>ブロッコリー・トマトぞえり<br>んごゼリー           |
| 2<br>か<br>火   | ごはん みそしる<br>あつやきたまご<br>ひじきのいために<br>ふりかけ<br>グレープフルーツ<br>ヤクルト      | むぎごはん<br>わかめスープ<br>マーボー豆腐<br>ちくわのいそべあげ<br>おひたし<br>バナナ ギゅうにゅう      | 663 / 761 kcal<br>26.5 / 30.3 g<br>23.0 / 25.8 g<br>2.2 / 2.4 g            | わかめ<br>とうふ ぶたにく みそ<br>ちくわ あおのり<br>ぎゅうにゅう    | こめ おおむぎ<br>ごま<br>あぶら<br>こむぎこ コーンスターチ あぶら                       | にんじん ねぎ<br>にら ねぎ たけのこ しょうが にんにく<br>ほうれんそう もやし<br>バナナ                         | ごはん<br>みそしる<br>すぶた<br>シルバーサラダ<br>すいか                           |
| 3<br>すい<br>水  | ごはん みそしる<br>やきざかな<br>おかかあえ<br>きゅうりづけ<br>オレンジ<br>ヤクルト             | ごもくソースやきそば<br>ごぼうサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>ぎゅうにゅう                       | 626 / 715 kcal<br>22.0 / 25.6 g<br>21.4 / 23.6 g<br>2.0 / 2.1 g            | ぶたにく<br>ヨーグルト<br>ぎゅうにゅう                     | むしちゅうかめん あぶら<br>マヨドレ                                           | もやし にんじん キャベツ ピーマン しいたけ しょうが<br>ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな<br>パイナップル みかん もも バナナ | ハヤシライス<br>ゆでたまご<br>かいそうサラダ<br>フルーチェ                            |
| 4<br>もく<br>木  | ごはん みそしる<br>いり豆腐<br>なめだけあえ<br>あじつけのり<br>キウイフルーツ<br>ヤクルト          | むぎごはん<br>みそしる<br>タッカルビ豆腐いため★<br>ひじきとじゃがいものあえもの★<br>オレンジ<br>ぎゅうにゅう | 647 / 788 kcal<br>23.9 / 28.4 g<br>19.3 / 22.3 g<br>1.9 / 2.3 g            | とうふ みそ<br>とりこ<br>ひじき<br>ぎゅうにゅう              | こめ おおむぎ<br>えのきだけ にんじん<br>さつまいも あぶら さとう ごまあぶら<br>さとう じゃがいも マヨドレ | えのきだけ にんじん<br>にんじん たまねぎ れんこん ブロッコリー<br>にんじん パセリ<br>オレンジ                      | ごはん<br>むらこもじる<br>ぶたキムチ豆腐<br>マカロニサラダ<br>フルーツミックスゼリー             |
| 5<br>きん<br>金  | ごはん みそしる<br>こもちししゃもやき<br>ごもくきんぴら<br>のりのつくだに<br>バナナ<br>ヤクルト       | コッペパン（りんごジャム）<br>ミネストローネ<br>ブレンオムレツ<br>いんげんのごまあえ<br>なし<br>ぎゅうにゅう  | 679 / 707 kcal<br>25.0 / 25.8 g<br>20.7 / 21.5 g<br>2.9 / 3.2 g            | ベーコン ひよこまめ<br>ブレンオムレツ<br>ぎゅうにゅう             | コッペパン<br>マカロニ<br>ごま さとう                                        | りんごジャム<br>たまねぎ キャベツ トマト<br>キャベツ にんじん<br>なし                                   | き せい び<br>帰 省 日                                                |
| 8<br>げつ<br>月  | とう じつ 帰 舎<br>当日帰舎                                                | とりそぼろごはん<br>みそしる<br>うのはなひじきコロッケ<br>ポイルキャベツ<br>ピーチゼリー<br>ぎゅうにゅう    | 622 / 717 kcal<br>19.8 / 23.3 g<br>18.7 / 20.5 g<br>1.6 / 1.9 g            | とりこ たまご<br>こおり豆腐 みそ<br>うのはな ひじき<br>ぎゅうにゅう   | こめ おおむぎ さとう あぶら<br>こむぎこ パンこ ぶあらし<br>ピーチゼリー                     | えだまめ<br>だいこん にんじん<br>キャベツ にんじん<br>(もも)                                       | ごはん<br>たまごスープ<br>たらのムニエル・メキシカンソース<br>ハムとれんこんのサラダ<br>なし<br>スボロン |
| 9<br>か<br>火   | ごはん みそしる<br>がんもどきのふくめに<br>さんしょくあえ<br>つぼづけ<br>バナナ<br>ヤクルト         | むぎごはん<br>みそしる<br>さけのごまみそやき<br>にくじゃが<br>ブロッコリーぞえ<br>オレンジ ギゅうにゅう    | 619 / 724 kcal<br>27.0 / 31.7 g<br>18.0 / 19.4 g<br>1.7 / 2.2 g            | わかめ あぶらあげ みそ<br>さけ みそ<br>ぶたにく<br>ぎゅうにゅう     | こめ おおむぎ<br>さとう ごまあぶら ごま<br>じゃがいも しらたき さとう<br>マヨドレ              | ねぎ<br>にんじん たまねぎ グリンピース<br>ブロッコリー<br>オレンジ                                     | ごはん<br>にらたまじる<br>にく豆腐<br>だいこんサラダ<br>えらべるデザート                   |
| 10<br>すい<br>水 | ごはん みそしる<br>はくさいのごもくに<br>からしあえ<br>のりのつくだに<br>ようなし<br>ヤクルト        | むぎごはん<br>みそしる<br>ぎせい豆腐<br>あげギョーザ<br>ポイルキャベツ<br>バナナ ギゅうにゅう         | 692 / 789 kcal<br>26.2 / 29.4 g<br>22.2 / 23.1 g<br>1.9 / 2.2 g            | ふのり みそ<br>とうふ えび たまご<br>ぶたにく<br>ぎゅうにゅう      | こめ おおむぎ<br>じゃがいも<br>あぶら さとう かたくりこ<br>ぎょうざのかわ あぶら               | ねぎ<br>たけのこ にんじん しいたけ グリンピース<br>キャベツ にんじん<br>バナナ                              | ごもくたきごみごはん<br>すましじる<br>さばのてりやき<br>いそべあえ<br>トマトぞえ<br>ぶどう        |
| 11<br>もく<br>木 | ごはん みそしる<br>にくだんごやさいののもの<br>いそあえ<br>しばづけ<br>オレンジ<br>ヤクルト         | ごはん<br>とんじる<br>いわしのレモンに<br>ゆうがおいだめに<br>ごもくきんぴら<br>ぶどう ギゅうにゅう      | 633 / 721 kcal<br>26.7 / 29.3 g<br>18.4 / 19.6 g<br>1.9 / 2.5 g            | ぶたにく とうふ みそ<br>いわしのレモンに<br>とりひきにく<br>ぎゅうにゅう | こめ<br>つきこんにやく<br>あぶら<br>あぶら さとう ごまあぶら ごま                       | ごぼう だいこん にんじん ねぎ<br>ゆうがお<br>ごぼう にんじん ピーマン たけのこ<br>ぶどう                        | ごはん<br>みちのくじる<br>あげどりのあまからソース<br>ビーフンソテー<br>ブロッコリーぞえ<br>ジョア    |
| 12<br>きん<br>金 | ごはん みそしる<br>なっとう<br>ベーコンとやさいのカレーソテー<br>あじつけのり<br>キウイフルーツ<br>ヤクルト | サンドウィッチ（ジャム・メンチ）<br>ブイヤベース<br>カラフルハムサラダ<br>バナナ<br>ぎゅうにゅう          | 628 / 787 kcal<br>24.6 / 30.6 g<br>24.1 / 27.9 g<br>2.4 / 3.3 g            | ぶたにく<br>あさり いか えび<br>ハム チーズ<br>ぎゅうにゅう       | しよくパン こむぎこ パンこ あぶら<br>マヨドレ                                     | いちごジャム<br>たまねぎ にんじん トマト<br>きゅうり キャベツ ピーマン パプリカ<br>バナナ                        | き せい び<br>帰 省 日                                                |

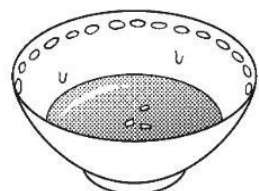
## えん ぶん す 塩 分 の と り 過 ぎ に き を つ け よ う ！

わたし達の体には塩分が必要ですが、とり過ぎには気をつけましょう。

### えん ぶん す 塩 分 を と り 過 ぎ な い た め の 工 夫



しょうゆやソースなどは、  
直接かけずに、小皿に出し  
て、つけるようにします。



ラーメンやうどんなどの  
めん類の汁は、飲まないで  
残すようにします。

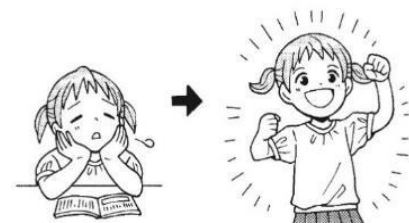


食塩相当量0.5g

袋や箱などに書かれてい  
る、栄養成分表示の食塩相  
当量を確認します。

## なつ つか の こ 夏 の 疲 れ が 残 っ て い ま せ ん か ？

9月になりましたが、まだまだ暑い  
日が続く、夏の疲れが残っているよう  
すの子どもたちも見られます。夏の疲  
れを解消するには、疲労の回復や予防  
に欠かせないビタミンB<sub>1</sub>やB<sub>2</sub>を食  
事で補うようにします。そのほかにも、  
栄養バランスのよい食事をしっかりと  
り、元気を取り戻しましょう。





|                   | 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<br>血や肉になるもの                           | 黄色のなかま<br>熱や力になるもの                                                                                | 緑のなかま<br>からだの潤子をととのえるもの                                                   | 夕食（よる）                                                                         |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 16<br>か<br>火      | 当日帰舎                                                                                   | むぎごはん<br>やさいスープ<br>ツナいりあつやきたまご<br>だいこんサラダ<br>ブロッコリーぞえ<br>オレンジ    ぎゅうにゅう    | 小学部／中・高<br>606 / 717 kcal<br>24.4 / 29.0 g<br>18.1 / 20.6 g<br>2.1 / 2.1 g     | たまご スキムミルク まぐろ<br>ハム チーズ<br>ぎゅうにゅう          | ごめ おおむぎ<br>じゃがいも<br>あぶら さとう<br>ドレッシング ごま<br>マヨドレ<br>ぎゅうにゅう                                        | にんじん たまねぎ ほうれんそう<br>たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース<br>だいこん かいわれな<br>ブロッコリー<br>オレンジ | やきにくどんぶり<br>みそしる<br>ハンサンスー<br>ソファール                                            |
| 17<br>す<br>い<br>水 | ごはん みそしる<br>さばのみそに<br>かまぼこいりおひたし<br>のりのつくだに<br>バナナ<br>ヤクルト                             | むぎごはん<br>みそしる<br>はんぺんフライ<br>ちくぜんに<br>ブロッコリー・レモン・チェリーぞえ<br>ぎゅうにゅう           | 652 / 744 kcal<br>22.8 / 25.2 g<br>21.8 / 23.4 g<br>1.8 / 2.0 g                | ごおりどうふ みそ<br>はんぺん たまご<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう     | ごめ おおむぎ<br>こむぎこ パンこ あぶら<br>ごんにやく あぶら さとう<br>マヨドレ<br>ぎゅうにゅう                                        | だいこん にんじん<br>にんじん ごぼう たけのこ きぬさや<br>ブロッコリー レモン さくらんぼ                       | 【男子棟リクエスト】<br>みそラーメン<br>やきギョーザ<br>ブロッコリーぞえ<br>えらべるデザート                         |
| 18<br>も<br>く<br>木 | ごはん みそしる<br>あつやきたまご<br>かわりきりほしに<br>きゅうりづけ<br>ぶどう<br>ヤクルト                               | むぎごはん<br>わかめスープ<br>チキンマリネ<br>マカロニサラダ<br>なし<br>ぎゅうにゅう                       | 625 / 742 kcal<br>24.4 / 29.2 g<br>20.3 / 23.3 g<br>1.9 / 2.3 g                | わかめ とうふ<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう                   | ごめ おおむぎ<br>ごま<br>かたくりこ こむぎこ あぶら さとう<br>マカロニ マヨドレ<br>なし<br>ぎゅうにゅう                                  | にんじん はねぎ<br>たまねぎ にんじん いんげん<br>きゅうり にんじん コーン<br>なし                         | ごはん<br>かふうスープ<br>あつあげマーボー<br>ちゅうかふうおひたし<br>きになるやさいジュース                         |
| 19<br>き<br>ん<br>金 | ごはん みそしる<br>ほうれんそうたまごまき<br>のりつくだにあえ<br>つぼづけ<br>オレンジ<br>ヤクルト                            | コッペパン（チョコクリーム）<br>イタリアンスープ<br>にこみハンバーグ<br>ブロッコリーぞえ<br>グレープフルーツ<br>ぎゅうにゅう   | 692 / 751 kcal<br>27.2 / 30.1 g<br>23.8 / 24.6 g<br>2.8 / 3.3 g                | ベーコン たまご チーズ<br>とりにく ぶたにく<br>ぎゅうにゅう         | コッペパン チョコクリーム<br>パンこ<br>にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう<br>たまねぎ エリンギ<br>ブロッコリー<br>グレープフルーツ                   | にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう<br>たまねぎ エリンギ<br>ブロッコリー<br>グレープフルーツ                   | 毎月19日は『食育の日』<br>9月のテーマ：<br>体を中から温めよう<br>●暑いと冷たいものばかりとりがちですが、内側から温めるスープはいかがですか？ |
| 24<br>す<br>い<br>水 | 毎月19日は、その数字の<br>ころ合わせから、「食育の<br>日」とされています。<br>本校では毎月テーマを設<br>け、《食育の日メニュー》と<br>して実施します。 | ボークカレーライス<br>ひじきのサラダ<br>ふくじんづけ<br>バナナ<br>ぎゅうにゅう                            | 656 / 766 kcal<br>21.4 / 24.7 g<br>19.4 / 22.5 g<br>2.5 / 3.1 g                | ぶたにく<br>ひじき<br>ぎゅうにゅう                       | ごめ おおむぎ じゃがいも あぶら<br>たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり にんじん コーン<br>だいこん なす<br>バナナ<br>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<br>キャベツ きゅうり にんじん コーン<br>だいこん なす<br>バナナ        | ごはん<br>コーンスープ<br>チキンカツ<br>ポテトサラダ<br>ポイルキャベツ<br>ぶどうゼリー                          |
| 25<br>も<br>く<br>木 | ごはん みそしる<br>わかだけしのだに<br>いそあえ<br>ポイルかまぼこ<br>ようなし<br>ヤクルト                                | いろいろごはん<br>みそしる<br>さばのしおやき<br>すきこんぶとさつまいものにも<br>ブロッコリーぞえ<br>オレンジ    ぎゅうにゅう | 606 / 723 kcal<br>21.9 / 25.4 g<br>20.3 / 24.0 g<br>1.9 / 2.6 g                | みそ<br>さば<br>こんぶ ごおりどうふ<br>ぎゅうにゅう            | ごめ おおむぎ ごま<br>さつまいも さとう<br>ぎゅうにゅう                                                                 | のざわな あおしそ あかかぶ だいこん なす にんじん<br>キャベツ にんじん<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>オレンジ        | き<br>せ<br>い<br>帰<br>省<br>白                                                     |
| 29<br>げ<br>つ<br>月 | 当日帰舎                                                                                   | むぎごはん<br>みちのくしる<br>とんかつ★<br>かいそうサラダ<br>ポイルキャベツ<br>バナナ    ぎゅうにゅう            | 中1<br>リクエスト<br>679 / 775 kcal<br>27.6 / 30.1 g<br>24.5 / 26.3 g<br>1.6 / 2.0 g | とうふ みそ<br>ぶたにく<br>かいそうミックス いか あさり<br>ぎゅうにゅう | ごめ おおむぎ<br>ごんにやく<br>こむぎこ パンこ あぶら<br>ぎゅうにゅう                                                        | にんじん<br>はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ<br>キャベツ きゅうり<br>キャベツ にんじん<br>バナナ               | ごもくソースやきそば<br>カラフルハムサラダ<br>フルーツしらたま                                            |
| 30<br>か<br>火      | ごはん みそしる<br>おやこに<br>おひたし<br>のりのつくだに<br>オレンジ<br>ヤクルト                                    | あわごはん<br>みそしる<br>よしのに<br>ハムとキャベツのごまネーズあえ<br>ようなし<br>ぎゅうにゅう                 | 620 / 728 kcal<br>24.7 / 30.1 g<br>17.6 / 19.4 g<br>2.0 / 2.1 g                | とうふ みそ<br>とりにく まめちくわ<br>ハム<br>ぎゅうにゅう        | ごめ おおむぎ あわ<br>なめこ ねぎ<br>ごんにやく さといも あぶら さとう かたくりこ<br>マヨドレ ごま<br>ぎゅうにゅう                             | にんじん たけのこ きぬさや<br>キャベツ ピーマン パプリカ<br>ようなし                                  | ごもくチャーハン<br>きのこスープ<br>クリームコロッケ<br>ポイルキャベツ<br>そえもの<br>マンゴープリン                   |

9月

食育だより

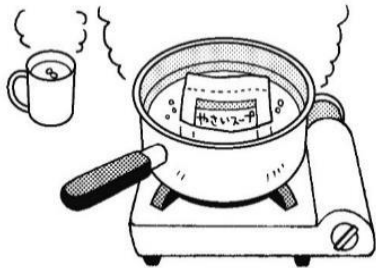
9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合  
いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止ま  
り、食品が店頭になぶるまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。  
家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分  
の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が  
癒しを与えてくれます。

非常食を食べる日をつくろう！

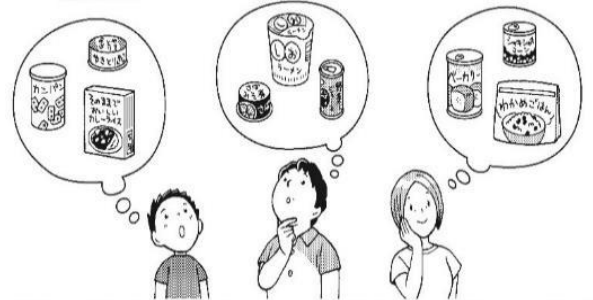
非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限  
が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食  
べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかり  
ます。

備えておこう！カセットこんろ

こんろがあることで、食品を温めたり、調理したりすること  
ができ、食事の選択肢が広がります。温かい食事は、災害時の  
不安な気持ちを和らげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用  
品には、カセットこんろとボンベを用意しましょう。

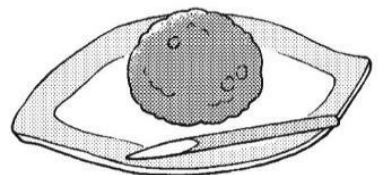


9月1日は 防災の日 非常食について考えよう！



秋の彼岸に供える

おはぎ



彼岸に供える「もち」のことを、春  
の彼岸では「ぼたもち」、秋の彼岸で  
は「おはぎ」といいます。春は牡丹の  
花が、秋は秋の花が咲くことから、そ  
の花ばなに見立てて「ぼたもち」、「お  
はぎ」と呼んでいるそうです。

©少年写真新聞社2025