



R8. 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 熱や力になるもの	緑のなかま からだの働きを助けるもの	夕食（よる）
8 すい水		【舎食】※始業式 むぎごはん みそしる ぶたにくのちゅうかいだめ だいこんときゅうりのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	小学部／中・高 - / 760 kcal - / 29.7 g - / 22.3 g - / 2.4 g	こおりどうふ みそ ぶたにく 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 フレンチドレッシング ごま	はくさい にんじん たまねぎ にんじん ブロッコリー ねぎ れんこん しょうが だいこん きゅうり かいわれな オレンジ	やきにくとどんぶり みそしる かわりきりほしに プリン
9 もく木	ごはん みそしる いわしのレモンに なめだけあえ きゅうりづけ バナナ ヤクルト	【舎食】※入学式 ポークハヤシライス ひじきのサラダ いちごヨーグルト ぎゅうにゅう	- / 786 kcal - / 28.3 g - / 22.3 g - / 3.4 g	ぶたにく ひじき ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう さつまいも 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 にんじん コーン	ごはん むらもじる マーボーどうふ ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ ぶどうゼリー
10 きん金	ごはん みそしる あつやきたまご ちくぜんに のりのつくだに ようなし ヤクルト	コッペパン（りんごジャム） やさいスープ いわてじゅんじょうメンチカツ スパゲッティナポリタン ブロッコリーそえ バナナ ぎゅうにゅう	711 / 786 kcal 23.5 / 25.6 g 22.3 / 23.5 g 2.9 / 3.3 g	ぶたにく さつまいも さとう ぎゅうにゅう	コッペパン こむぎこ パンこ あぶら スパゲッティ あぶら	りんごジャム にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン たまねぎ ピーマン ブロッコリー バナナ	
13 げつ月	きゅうしよく 給食は10日(金)より はじ 始まります。 (小学部1年生は20日)	むぎごはん かふうスープ あつあげマーボー ちゅうかふうおひたし パイナップル ぎゅうにゅう	654 / 787 kcal 27.5 / 33.1 g 21.3 / 25.3 g 2.1 / 3.0 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 ごま 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	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 ねぎ ほうれんそう はくさい パイナップル	ごもくたきごみごはん みそしる とりのからあげ ポイルキャベツ レモン・チェリーそえ スポロン
14 か火	ごはん みそしる わかだけしのだに ごもくきんぴら つぼづけ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん みそしる さけのてりやき すきこんぶとさつまいものにも マカロニサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	617 / 735 kcal 24.9 / 29.9 g 16.4 / 18.6 g 1.5 / 1.9 g	あぶらあげ みそ さけ すきこんぶ こおりどうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さつまいも さとう マカロニ マヨドレ	だいこん にんじん しょうが にんじん きゅうり にんじん コーン オレンジ	わかめごはん みそしる にくみそおでん ツナサラダ りんごゼリー
15 すい水	ごはん みそしる なっとう さつまあげとやさいのソテー のりのつくだに キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん みそしる よしのに ハムとキャベツのごまネーズあえ つぼづけ マーコット ぎゅうにゅう	610 / 721 kcal 25.1 / 30.0 g 18.6 / 21.1 g 2.2 / 2.6 g	わかめ あぶらあげ みそ とりにく まめちくわ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく さといも あぶら さとう かたくりこ マヨドレ ごま	ねぎ にんじん たけのこ きぬさや キャベツ ピーマン パプリカ だいこん マーコット	ごはん けんちんじる さばのちょうせんやき コーンコロッケ おかかあえ グレープフルーツ
16 もく木	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご いそあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	ごもくチャーハン ワタンスープ はるまき ポイルキャベツ いちごゼリー ぎゅうにゅう	682 / 774 kcal 20.2 / 22.8 g 23.0 / 24.1 g 2.6 / 2.9 g	やきぶた なると ぶたにく ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー エリンギ もやし にんじん たけのこ きくらげ (いちごゼリー) (いちご)	ごはん みそしる ぶたキムチとうふ ちゅうかふうおひたし フルーツしらたま	
17 きん金	ごはん みそしる いわしのきしゅううめ おかかあえ ポイルささかまぼこ オレンジ ヤクルト	サンドウィッチ（ジャム・たまご） ミネストローネ ごぼうサラダ バナナ ぎゅうにゅう	620 / 777 kcal 21.2 / 260 g 23.7 / 27.1 g 2.6 / 3.3 g	たまご ベーコン ひよこまめ マカロニ マヨドレ ぎゅうにゅう	しゃくパン マヨネーズ マカロニ マヨドレ	バセリ いちごジャム たまねぎ キャベツ トマト ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな バナナ	毎月19日は『食育の日』 4月のテーマ； いっしょに食べよう ●小学部1年生が20日より 給食をたべます。なかよく いっしょにたべましょう。
20 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。	ポークカレーライス かいそうサラダ ぶくじんづけ フルーツあんじん ぎゅうにゅう	692 / 829 kcal 23.0 / 26.4 g 18.9 / 21.8 g 2.6 / 3.3 g	ぶたにく かいそうミックス いか あさり あんにとどうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん なす パイナップル みかん ようなし さくらんぼ	ごはん みそしる かふうたまごやき ナムルふうびたし 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 さといもとがんものふくめに かわりあえ つぼづけ オレンジ ヤクルト	ごはん みそしる はっほうさい シルバーサラダ のりのつくだに マーコット ぎゅうにゅう	612 / 760 kcal 24.5 / 30.4 g 17.0 / 20.3 g 2.1 / 2.6 g	ふのり みそ とりにく えび いか ハム のりつくだに ぎゅうにゅう	ごはん やきふ あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ しらす マヨドレ ぎゅうにゅう	たまねぎ 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 みかん コーン マーコット	【新入生歓迎会】 ちらしずし すましじる あじフライ ブロッコリー・トマトそえ ケーキ
22 すい水	ごはん みそしる にくだんごとやさいのにも いそあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	いろどりごはん みそしる ぎせいどうふ さつまいものてんぷら ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	665 / 780 kcal 23.6 / 27.5 g 20.8 / 24.1 g 1.9 / 2.5 g	みそ どうふ えび たまご さつまいも こむぎこ コーンスターチ あぶら ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま のぎわな しそは あかかぶ だいこん なす にんじん 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 キャベツ オレンジ	チキンライス たまごスープ ポテトコロッケ ブロッコリー・トマトそえ ミルージュミニ	
23 もく木	ごはん みそしる きんぴらいりあつやきたまご さんしよくあえ のりのつくだに ようなし ヤクルト	むぎごはん あさりのスープ ポークソテー・メキシカン ハムとれんこんのサラダ バナナ ぎゅうにゅう	636 / 760 kcal 24.1 / 28.5 g 22.7 / 26.5 g 1.7 / 2.2 g	あさり ぶたにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ バター さとう マヨドレ	たまねぎ しそは たまねぎ コーン ピーマン トマト れんこん レタス きぬさや バナナ	ごはん みそしる さけのあまみそやき キーマふうにくじゃが つぼづけ マーコット
24 きん金	ごはん みそしる いりどうふ ゆかりあえ きゅうりづけ グレープフルーツ ヤクルト	ほうれんそういりうどん わかめとツナのあえもの とうにゅうムース ぎゅうにゅう	611 / 710 kcal 21.8 / 24.1 g 20.3 / 20.7 g 3.2 / 3.6 g	かまぼこ わかめ くきわかめ ツナ (とうにゅう) ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ コーンスターチ あぶら さとう マヨドレ (とうにゅうムース)	ほうれんそう キャベツ にんじん かいわれな	き せい び 帰 省 日

がつ きゅうしよくもくひょう
4月の給食目標

きゅうしよく じゅん び
給食の準備をしよう



しんねんど むか あたら がくぶ がくねん
新年度を迎え、新しい学部・学年になります。そして、給食も始まります。
せっけんでの手洗い、清潔なエプロン、ハンダナ、マスクで身支度を整えて
盛り付けをしましょう。



	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 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）
27 月	当日帰舎	むぎごはん みそしる タッカルビふういため てっこつサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	小学部／中・高 651 / 781 kcal 25.3 / 29.9 g 21.3 / 23.6 g 2.0 / 2.3 g	こおり豆腐 みそ とりく ひじき チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ いたふ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら さとう マヨドレ	ねぎ にんじん たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう キャベツ もやし オレンジ	ごはん とんじる さけのみそマヨネーズやき あげギョーザ ポイルキャベツ とろけるゼリー
28 火	ごはん みそしる ポイルウィンナー やさしいため ふりかけ マーコット ヤクルト	ごはん ジュリアンスープ ようふうたまごやき ひじきとじゃがいものあえもの ブロッコリーぞえ バナナ ぎゅうにゅう	640 / 765 kcal 22.0 / 26.0 g 21.2 / 23.5 g 2.4 / 2.9 g	たまご スキムミルク ベーコン チーズ ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも マヨドレ	にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース にんじん パセリ ブロッコリー バナナ	ごはん ミルクスープ にこみハンバーグ コールスロー ブロッコリーぞえ シューチーズ
29 水	ごはん みそしる さばのみそに からしあえ ふりかけ パイナップル ヤクルト	【舎食】 ごもくソースやきそば ポテトサラダ フルーツヨーグルト きになるやさしいジュース	- / 720 kcal - / 22.7 g - / 17.4 g - / 2.4 g	ぶたにく ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら じゃがいも マヨドレ	もやし にんじん キャベツ ピーマン しいたけ きゅうり コーン にんじん グリンピース パイナップル みかん もも パナナ きになるやさしいジュース	ごはん ビーフシチュー プレーンオムレツ ブロッコリーぞえ ミニスイーツ
30 木	ごはん みそしる きのこしのだに ちゅうかふうおひたし ふりかけ バナナ ヤクルト	ごはん ごもくじる さけのたつたあげ いなか ブロッコリーぞえ マーコット ぎゅうにゅう	645 / 745 kcal 29.2 / 32.0 g 21.2 / 23.2 g 2.1 / 2.7 g	とりく あぶらあげ さけ まめちくわ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ かたくりこ あぶら こんにやく さといも あぶら さとう マヨドレ	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう しょうが にんじん たけのこ グリンピース ブロッコリー マーコット	【端午の節句】★ ごはん みそしる まつかぜやき カラフルハムサラダ ブロッコリーぞえ ミニだいやき★

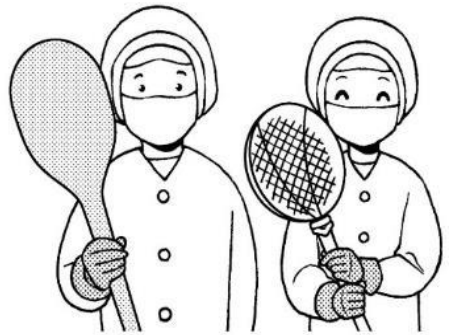


4月 食育だより

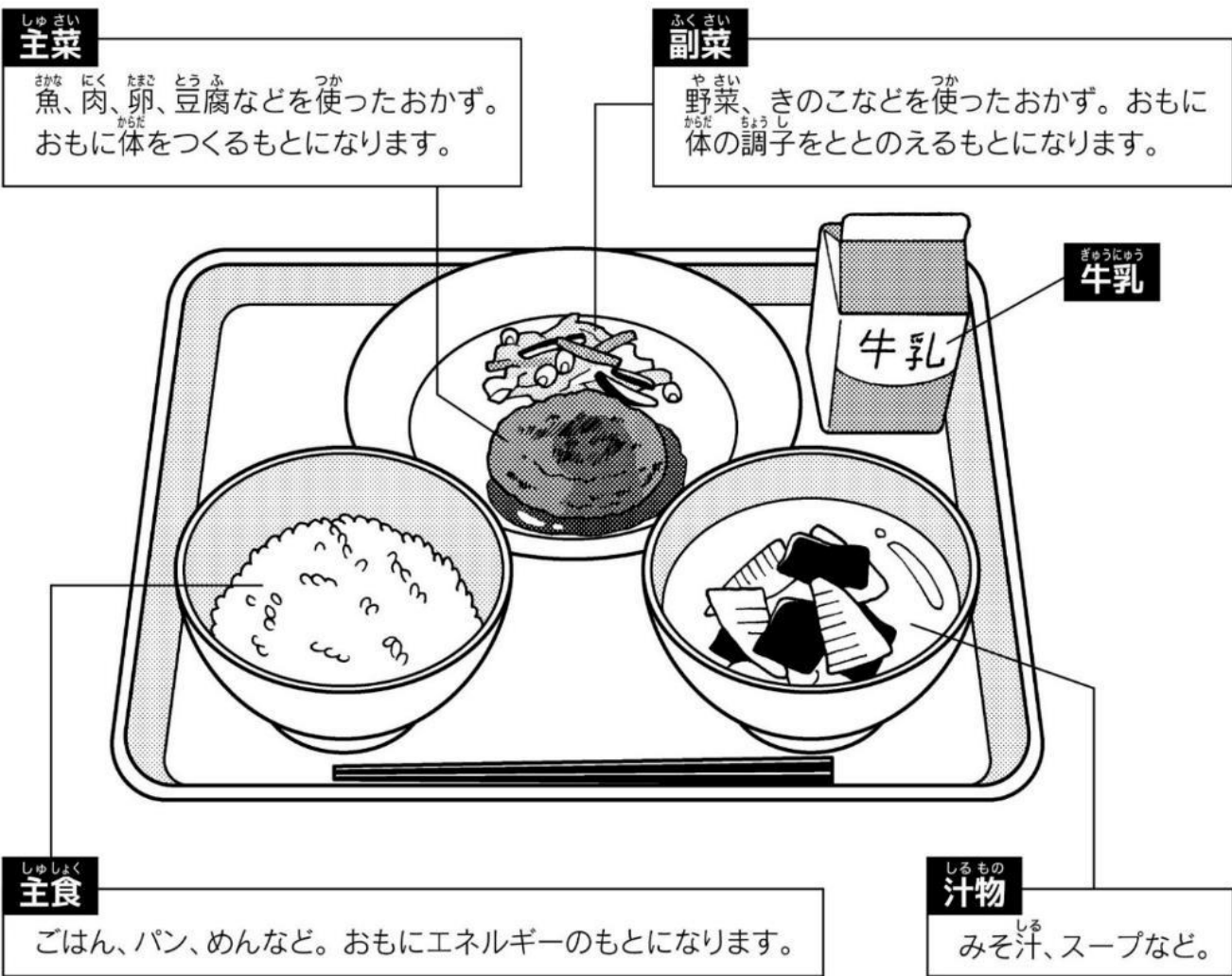
学校給食が始まります

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめる教材としての役割も持っています。

今年度も安心安全でおいしい給食を提供していきますので、よろしくお願いします。



栄養バランスがよい食事の見本！ 給食



©少年写真新聞社2026

クイズ

ひじきを漢字で書くと○尾菜。
○には、ある動物の漢字が入ります。それは何でしょう。

- ①犬 ②熊 ③鹿

※「漢字のつくり」を参考にしてください。
ひじき = じ + き
じ = 人 + 止
き = 止 + 止

©少年写真新聞社2026



今年度の給食費

朝	315円
昼	420円
夕	630円

合計 1,365円