



R8. 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 からだの働きを助けるもの	夕食（よる）
1 げつ 月	とうじつ 当日帰舎	きびごはん みそしる マーボー豆腐 ちくわのいそべあげ おかかあえ オレンジ きゅうにゅう	小学部／中・高 640 / 734 kcal 26.4 / 30.4 g 22.0 / 23.8 g 2.5 / 2.8 g	わかめ みそ 豆腐 ぶたにく みそ ちくわ あおのり かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ きび やきふ あぶら こむぎこ コーンスターチ あぶら	ねぎ にら ねぎ たけのこ しょうが にんにく ほうれんそう もやし オレンジ	ごはん はるさめスープ タッカルビふういため ごぼうサラダ パインアップル
2 か 火	ごはん みそしる なすのごもくに ポイルささかまぼこ きゅうりづけ バナナ ヤクルト	えびピラフ ジュリアンスープ ようふうたまごやき ブロッコリーそえ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	655 / 782 kcal 6.2 / 31.5 g 19.9 / 23.5 g 2.8 / 3.3 g	えび たまご スkimミルク ベーコン チーズ （さとう） ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら あぶら （さとう） （ぶどう）	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 たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー （ぶどう）	ボークハヤシライス ハムとれんこんのサラダ えらべるゼリー
3 すい 水	ごはん みそしる いわしのレモンに さんしょくあえ ぶりかけ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん / のりのつくだに みそしる わふうハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリーそえ バナナ きゅうにゅう	656 / 795 kcal 23.7 / 29.6 g 20.6 / 24.3 g 1.2 / 1.6 g	のりつくだに こおり豆腐 みそ ぶたにく みそ マカロニ マヨドレ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ さとう マカロニ マヨドレ （りんご）	だいこん にんじん たまねぎ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー バナナ	ごはん やさしいスープ たらフライ・タルタルソース もやしとやきふたのサラダ ポイルキャベツ ジョア
4 ちく 木	ごはん みそしる ポイルウィナー やさしいため ぶりかけ パインアップル ヤクルト	むぎごはん みそしる さけのみそマヨネーズやき わふうすぶた ポイルキャベツ あおりんごグミ きゅうにゅう	639 / 740 kcal 28.8 / 32.2 g 20.0 / 22.3 g 1.2 / 1.4 g	あぶらあげ みそ さけ みそ チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶらあげ マヨドレ かたくりこ あぶら さとう （りんご）	はくさい にんじん パセリ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ にんじん （りんご）	ごはん きのこスープ ボークソテー・メキシカン だいずとツナのサラダ シューチーズ
5 きん 金	ごはん みそしる あつやきたまご おかかあえ のりのつくだに オレンジ ヤクルト	カレーうどん★ ひじきのサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう 小6年 リクエスト	620 / 794 kcal 22.5 / 28.1 g 17.9 / 21.1 g 2.6 / 3.3 g	ぶたにく あぶらあげ ひじき ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん あぶら たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん コーン パイン みかん もも バナナ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん コーン パイン みかん もも バナナ	き 帰 省 日
8 げつ 月	とうじつ 当日帰舎	いりどりごはん むらくもじる とうふコロッケ いんげんのごまあえ オレンジ ぎゅうにゅう	小学部／中・高 646 / 722 kcal 25.9 / 28.1 g 21.2 / 22.3 g 2.1 / 2.8 g	とりにく たまご とうふ まぐろ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま とりにく たまご こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	のざわな あおしそ あかかぶ だいこん なす にんじん たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ いんげん にんじん オレンジ	さんしょくどん キムチじる フレンチサラダ フルーツクリーム
9 か 火	ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー やきのり バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる にくみそおでん パンサンデー パインアップル ぎゅうにゅう	644 / 773 kcal 23.9 / 29.6 g 18.9 / 21.3 g 2.3 / 3.1 g	わかめ みそ ちくわ やきとうふ こんぶ とりにく みそ ハム たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ こんにやく さとう はるさめ さとう ごまドレッシング	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり パインアップル	ごはん みちのくじる あげどりのあまからソース ビーフンソテー ブロッコリーそえ プリン
10 すい 水	ごはん みそしる しのだに ゆかりあえ つぼづけ オレンジ ヤクルト	キンパふうたきこみごはん 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	663 / 807 kcal 22.1 / 27.8 g 22.8 / 26.8 g 1.2 / 1.9 g	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ きびなごカリカリフライ おひたし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ にまつな もやし バナナ	ごはん みそしる とうふチャンプル かみかみうみのさちあえ ソフール
11 ちく 木	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 ぶりかけ キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん カナダふうトマトスープ メイプルポーク ポテトサラダ ブロッコリーそえ あじつけのり（ワールドカップから） ぎゅうにゅう	653 / 813 kcal 22.7 / 26.9 g 2.530.0 / 30.2 g 1.9 / 2.5 g	ホイップクリーム ぶたにく あじつけのり ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも オリーブオイル メイプルシロップ じゃがいも マヨドレ	トマト たまねぎ ねぎ にんにく きゅうり コーン にんじん グリンピース / ブロッコリー	ごはん けんちんじる さばのしおやき キーマふうにくじゃが おひたし バナナ
12 きん 金	ごはん みそしる ごもくやさしくだんご ちゅうかうおひたし あじつけのり グレープフルーツ ヤクルト	サンドウィッチ（ジャム・ツナ） かぼちゃのスープ だいこんときゅうりのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	624 / 786 kcal 26.6 / 31.4 g 20.3 / 24.1 g 2.5 / 3.2 g	まぐろ ぎゅうにゅう ハム だいず ぎゅうにゅう	しょうパン マヨドレ さとう バター ごま ぎゅうにゅう	パセリ ブルーベリージャム かぼちゃ たまねぎ だいこん きゅうり にんじん かいわれな オレンジ	6月11日は、サッカー ワールドカップの開催日 で、北米3か国で開催さ れます。今回はカナダ料 理を特集します。



しょくいく

食育だより

環境のためにできることを探そう

6月は、環境月間です。地球や自然を守るために、身近なことから実践することが大切です。ここで紹介されていること以外にも、どんなことができるのかを考えてみましょう。

エコバッグを使う

食べ残しをしない

水を出しっぱなしにしない

必要な分だけを買う

使い捨ての食器を使わない

ごみは分別する

がつ きゅうしよくもくひょう

6月の給食目標

た

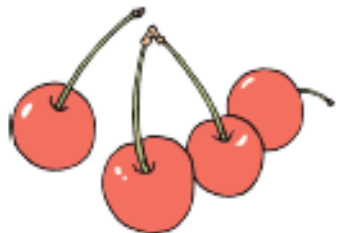
よくかんで食べよう

水分・塩分補給で熱中症予防



初夏は、体が暑さに慣れていないのに、気温が急激に高くなることもあるため、熱中症にかかる危険が高くなります。熱中症予防のためには、のどがかわく前のこまめな水分・塩分補給が大切です。汗をかくと、体の塩分が減ってしまいます。水分だけでなく、塩分の入った飲み物や食べ物もほどよくとりましょう。

旬の果物・さくらんぼ



暑から初夏にかけて収穫されるさくらんぼは、産地が限られ、栽培に手間のかかる果物です。ビタミンCやカリウムが多く含まれているため、疲労回復や肌荒れの改善に役立ちます。

手を洗って食中毒を防ぐ



手についた細菌やウイルスが食べ物に付着して、体内に入り、食中毒を引き起こすことがあります。調理や食事をする前には、石けんでていねいに手を洗い、食中毒を予防しましょう。



	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）
15 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？	シーフードカレーライス だいこんサラダ ふくじんづけ バナナ ぎゅうにゅう	小学部／中・高 661 / 771 kcal 23.2 / 27.5 g 16.5 / 18.4 g 2.7 / 3.2 g	えび あさり いか ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら フレンチドレッシング ごま ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく だいこん かいわれな だいこん なす バナナ	ちくぜんごはん みそしる あげどうふのでんがく かわりおひたし トマトそえ えらべるゼリー
16 か 火	ごはん みそしる とりだいこん いそあえ つぼづけ ようなし ヤクルト	むぎごはん かふうスープ あつあげマーボー めかぶのサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	638 / 771 kcal 27.0 / 32.4 g 20.8 / 24.7 g 2.2 / 2.8 g	えび たまご ぶたにく なまあげ こおりどうふ みそ めかぶわかめ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごま あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ しらたき 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 ねぎ きゅうり グレープフルーツ	ごはん イタリアンスープ サーモンマリネふう カラフルハムサラダ ムース
17 すい 水	ごはん みそしる いりどうふ おかかあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん ひつつみじる さけのたつたあげ いそべあえ トマトそえ ぶどうグミ ぎゅうにゅう	647 / 769 kcal 27.1 / 32.5 g 19.6 / 22.1 g 2.0 / 2.4 g	あぶらあげ とりにく さけ のりつくだに ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ かたくりこ あぶら マヨドレ (ぶどうグミ)	ごぼう にんじん ねぎ しょうが ぶなしめじ ほうれんそう もやし トマト (ぶどう)	ごはん いそスープ ぎゅうにくのオイスターソースいため マカロニサラダ つぼづけ オレンジ
18 もく 木	ごはん みそしる あつやきたまご かわりきりほしに のりのつくだに グレープフルーツ ヤクルト	とりそぼろごはん みそしる うのはなひじきコロッケ ハムとれんこんのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	637 / 769 kcal 21.4 / 25.7 g 22.4 / 26.5 g 2.0 / 2.2 g	とりにく たまご みそ うのはな ひじき ハム チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら こむぎこ パンこ あぶら マヨドレ	えだまめ だいこん にんじん ごぼう にんじん れんこん レタス きぬさや オレンジ	ごはん とんじる いかのたつたあげ ぶきとあつあげのいために ブロッコリーそえ えらべるプリン
19 きん 金	ごはん みそしる おにしめ さんしょくあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	コッペパン（りんごジャム） ビーンズシチュー たらちのチーズやき ブロッコリー・トマトそえ スマイルピーチゼリー ぎゅうにゅう	681 / 772 kcal 28.7 / 32.9 g 19.8 / 22.3 g 2.8 / 3.4 g	ベーコン だいず いんげん ひよこまめ じゃがいも たら チーズ ぎゅうにゅう	コッペパン りんごジャム じゃがいも ぎゅうにゅう (ピーチゼリー)	りんごジャム にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト (もも)	き せい ひ 帰 省 日
22 げつ 月	毎月19日は、その数字の ごろ合わせから、「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。	ごもくチャーハン ワンタンスープ あつやきたまご ブロッコリーそえ ひゅうがなつゼリー ぎゅうにゅう	小学部／中・高 641 / 737 kcal 23.7 / 25.8 g 19.6 / 21.4 g 2.8 / 2.9 g	やきぶた ぶたにく なんと たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ワンタンのかわ ごま マヨドレ (ひゅうがなつゼリー)	たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ もやし にんじん にんじん ごぼう ブロッコリー (ひゅうがなつ)	ごはん にらたまじる はるまき ナムルふうにびたし ブロッコリーそえ フルーチェ
23 か 火	ごはん みそしる いわしのしょうがに ちゅうかうおひたし ふりかけ おうとう ヤクルト	むぎごはん みそしる チーズハンバーグ。トマトソース スパゲッティサラダ ブロッコリーそえ バナナ ぎゅうにゅう	678 / 784 kcal 24.6 / 28.0 g 22.8 / 25.6 g 1.8 / 2.2 g	とうふ わかめ みそ ぶたにく とりにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ スパゲッティ マヨドレ	ねぎ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー バナナ	あわごはん すましじる さばのカレーやき ごもくきんぴら ポテトサラダ あおうめゼリー
24 すい 水	ごはん みそしる いりとり ゆかりあえ あじつけのり オレンジ ヤクルト	ごはん みそしる はんぺんフライ いなか ポイルキャベツ おうとう ぎゅうにゅう	657 / 749 kcal 22.0 / 25.3 g 18.9 / 19.6 g 1.8 / 2.2 g	あぶらあげ みそ はんぺん たまご まめちくわ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら にんにやく さとも あぶら さとう ぎゅうにゅう	だいこん にんじん にんじん たけのこ えだまめ キャベツ もも(かんづめ)	ごはん みそしる たらすぶたふう だいこんサラダ きになるやさしいジュース
25 もく 木	ごはん みそしる にくだんごのあまからに やさしいため ふりかけ バナナ ヤクルト	ごはん みそしる さばのちょうせんやき にくじゃが ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	649 / 776 kcal 24.6 / 29.1 g 22.0 / 25.7 g 1.8 / 2.3 g	ふのり とうふ みそ さば ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも しらたき さとう ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん ねぎ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ オレンジ	ごはん ビーフシチュー プレーンオムレツ ブロッコリー・トマトそえ ミックスヨーグルト
26 きん 金	ごはん みそしる なっとう ベーコンとやさしいカレーソー やきのり キウイフルーツ ヤクルト	サンドウィッチ（ジャム・マ加里） あさりのスープ だいこんとだいずのサラダ バナナ ぎゅうにゅう	601 728 22.2 27.6 22.1 24.3 3.4 3.7	あさり まぐろ だいず ぎゅうにゅう	しよくパン マーガリン ごま ぎゅうにゅう	いちごジャム たまねぎ しそは だいこん きゅうり にんじん かいわれな バナナ	き せい ひ 帰 省 日
29 げつ 月	当日 帰 舎	もちむぎいりごはん みそしる はっほうさい ポテトサラダ つぼづけ バナナ ぎゅうにゅう	小学部／中・高 626 730 24.8 30.3 18.2 19.5 1.9 2.5	わかめ あぶらあげ みそ とりにく えび いか ぎゅうにゅう	こめ もちむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも 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 グリンピース だいこん バナナ	ごはん むらくもじる さけのからあげ・やさしいあん シルバーサラダ スロロン
30 か 火	ごはん みそしる ごもくやさしくだんご なめだけあえ のりのつくだに オレンジ ヤクルト	だいず入りじゃこごはん みそしる かぼちゃコロッケ てっこつサラダ そえもの ぎゅうにゅう	620 713 21.0 25.3 20.8 22.7 2.3 2.7	だいず しらすばし とうふ わかめ みそ ひじき チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かぼちゃ じゃがいも パンこ あぶら さとう マヨドレ ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし ブロッコリー レモン さくらんぼ	わかめごはん みそしる まつかぜやき マカロニサラダ フルーツミックスゼリー

6月は食育月間 「食育」ってなんだろう？



「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考へて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実現する力を育むことです。
誰かと一緒に食事をしたり、食品の取扱いを体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

1. 心と体の健康を維持できる

2. 食事の楽しさや楽しさを理解する

3. 食べ物の選択や食事づくりができる

4. 一緒に食べたい人がいる

5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる

6. 食べ物をつくる人への感謝の心を持つ

食育で身につけたい
6つの「食育力」