



R8. 8 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 からだの働きを助けるもの	夕食（よる）
20 もく木	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。	【食育の日メニュー】 ポークカレーライス★ コールスロー ふくじんづけ ヨーグルト ぎゅうにゅう	小学部／中・高 710 / 810 kcal 24.0 / 27.0 g 21.4 / 23.3 g 2.1 / 2.8 g	ぶたにく ハム ストロベリーヨーグルト 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	たまねぎ にんじん 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 ふくじんづけ(だいこん、なす)	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 りんごゼリー
21 きん金	ごはん みそしる なすのごもくに からしあえ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	コッペパン（ブルーベリージャム） パイザンヌスープ かわりローストチキン ポイルキャベツ・トマトぞえ ぶどう ぎゅうにゅう	622 / 750 kcal 25.4 / 30.0 g 19.0 / 25.8 g 2.6 / 3.2 g	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら マヨドレ	たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ トマト ぶどう	毎月19日は『食育の日』 8月のテーマ： しっかり食べて 暑い夏をのりきろう ●夏バテ予防に、豚肉(ビタミン B ₁)&にんにく(アリシン)
24 げつ月	どうじつ きしや 当日帰舎	むぎごはん あさりのスープ ポークソテー・メキシカン シルバーサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	644 / 773 kcal 23.3 / 28.5 g 22.4 / 26.0 g 1.7 / 2.3 g	あさり ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ バター さとう はるさめ しらたき 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 きゅうり みかん コーン グレープフルーツ	ごはん みそしる はっぽうさい スパゲッティサラダ つぼつけ ぶどう
25 か火	ごはん みそしる わかたけしのだに かまぼこいりおひたし ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん けんちんじる いわしのきしゅううめに ハムとれんこんのサラダ ブロッコリーぞえ ぶどう ぎゅうにゅう	612 / 728 kcal 24.6 / 28.7 g 18.7 / 21.9 g 2.1 / 2.4 g	とうふ いわし ハム チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さといも こんにやく マヨドレ	だいこん にんじん ねぎ れんこん レタス きぬさや ブロッコリー ぶどう	ごはん みそしる タッカルビふういため だいこんサラダ きになるやさしいジュース
26 すい水	ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー あじつかけり キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん みそしる あつあげマーボー ちゅうかふうおひたし ようなし ぎゅうにゅう	640 / 768 kcal 24.4 / 29.8 g 20.4 / 23.7 g 2.1 / 2.9 g	みそ 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	だいこん にんじん 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 ようなし	ごもくたきごみごはん みそしる うのはなひじきコロッケ ポイルキャベツ フルーツしらたま
27 もく木	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	むぎごはん わかめスープ きんぴらいりあつやきたまご さつまいものてんぷら いそべあえ トマトぞえ ぎゅうにゅう	640 / 731 kcal 20.8 / 23.2 g 22.3 / 23.6 g 2.4 / 2.6 g	わかめ とうふ なた たまご のりつくだに ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま さつまいも こむぎ コーンスターチ あぶら マヨドレ	にんじん はねぎ ぶなしめじ ほうれんそう もやし トマト	ごはん みそしる とんかつ ちくぜんに ポイルキャベツ そえもの えらべるデザート
28 きん金	ごはん みそしる いわしのごまみそに やさしいため のりのつくだに オレンジ ヤクルト	サンドウィッチ（ジャム・マヨネーズ）★ ブイヤベース だいこんときゅうりのツナサラダ パイナップル★ ぎゅうにゅう	608 / 716 kcal 24.1 / 28.9 g 19.8 / 21.8 g 2.8 / 3.5 g	あさり いか えび まぐろ ぎゅうにゅう	しよくパン マーガリン ごま	いちごジャム たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり にんじん かいわれな パイナップル	き せい び 帰 省 日
31 げつ月	どうじつ きしや 当日帰舎	むぎごはん みそしる すぶた ナムルふうにびたし オレンジ ぎゅうにゅう	640 / 768 kcal 23.1 / 27.3 g 20.9 / 25.0 g 1.9 / 2.4 g	みそ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう さとう ごまあぶら	はくさい にんじん にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイン しょうが ほうれんそう もやし しょうが バナナ	ごはん みちのくじる さばのしおやき かぼちゃフライ ポイルキャベツ バナナ



がつ がつ きゅうしよくもくひょう
7月・8月の給食目標

きゅうしよく
給食のきまりをおぼえよう

●よくかんで食べましょう。

- ・ひとくち何回かんでいますか？ 20～30回かむことを意識してみましょう。
- ・パンは一口大にちぎってから食べます。
- ※パンにかぶりついてしまうと、大きな塊がのどに詰まる可能性があります。



●ご飯と汁物を上手に盛り付けましょう。

- ・ちょうどよい量を知り、盛り付けてみましょう。
- まず、チャレンジしてみましょう。やってみると、どんどん上手になります。
- ・おかわりを準備しています。なかよく分け合いましょう。
- （ほかの人のことも考えられる、すてきな大人に近づきたいですね。）
- ・夏休み中にお手伝いしてみましょう。

