



R8. 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 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 脂や力になるもの	 緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食（よる）
1 か 火	ごはん みそしる	ごはん	小学部／中・高		こめ おおむぎ		【寄宿舎まつりクエストメニュー】 チキンカレーライス コールスロー ほしのポテトぞえ ふくじんづけ えらべるクーリッシュ
	ひじきいりあつやきたまご	ひつつみじる	610 / 725 kcal	あぶらあげ とりにく	こむぎこ	ごぼう にんじん ねぎ	
	きりぼしに	さけのあまみそやき	26.2 / 31.8 g	さけ みそ	さとう		
	あじつけのり	わかめとツナのあえもの	17.1 / 18.8 g	わかめ くきわかめ まぐろ	さとう マヨドレ	キャベツ にんじん かいわれな	
	なし	トマトぞえ	1.4 / 2.1 g		マヨドレ	トマト	
2 す い 水	ヤクルト	バナナ ギゆうにゅう		ギゆうにゅう		バナナ	キンパふうたきこみごはん みそしる チキンメンチカツ おひたし フルーチェ
	ごはん みそしる	むぎごはん	613 / 754 kcal		こめ おおむぎ		
	はくさいのごもくに	わかめスープ	23.0 / 28.1 g	わかめ とうふ なた	ごま	にんじん	
	なめだけあえ	マーボーなす	18.1 / 24.0 g	ぶたにく	あぶら	なす ピーマン パプリカ たら ねぎ しょうが にんにく	
	きゅうりづけ	ささみのれいしゅうぶサラダ	2.4 / 3.0 g	とりにく		にんじん キャベツ きゅうり だいこん	
3 も く 木	グレープフルーツ	のりのつくだに		のりつくだに			ごはん チキンクリームシチュー えびカツ ポイルキャベツ ぶどうゼリー
	ヤクルト	ようなし ギゆうにゅう		ギゆうにゅう		ようなし	
	ごはん みそしる	きびごはん	626 / 757 kcal	ふのり みそ	こめ おおむぎ きび		
	ごもくやさいにくだんご	みそしる	23.0 / 28.2 g	とりにく まめちくわ	やきふ	たまねぎ	
	おかかあえ	よしのに	17.8 / 20.7 g	こんにやく さといも あぶら さとう かたくりこ	にんじん たけのこ きぬさや		
4 き ん 金	ポイルささかまぼこ	てっこつサラダ	2.2 / 2.7 g	ひじき チーズ	さとう マヨドレ	ほうれんそう キャベツ もやし	き せい び 帰 省 日
	バナナ	パイナップル				パイナップル	
	ヤクルト	ギゆうにゅう		ギゆうにゅう			
	ごはん みそしる	コッペパン（ブルーベリージャム）	631 / 725 kcal		コッペパン	ブルーベリージャム	
	おにしめ	ベーコンとやさいのミルクスープ	28.2 / 32.8 g	あさり ベーコン ギゆうにゅう	じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ	
7 げ つ 月	ちゅうかうふうおひたし	タンドリーチキン	19.6 / 22.4 g	とりにく ヨーグルト		たまねぎ にんにく しょうが	やきにくどん みそしる ひじきのいために ポテトサラダ プリン
	ふりかけ	いんげんのごまあえ	2.6 / 3.2 g		ごま	いんげん にんじん	
	なし	なし				なし	
	ヤクルト	ギゆうにゅう		ギゆうにゅう			
		むぎごはん	624 / 735 kcal		こめ おおむぎ		
8 か 火		みそしる	23.0 / 26.7 g	みそ		はくさい にんじん	ごはん ごもくじる さけのからあげ・やさいあんかけ カニふうみサラダ ジョア
		たらのおイスターソースいため	18.7 / 21.1 g	たら	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	しいたけ しめじ チンゲンサイ たけのこ にんじん	
		スパゲッティサラダ	1.9 / 2.2 g	スパゲッティ	スパゲッティ マヨドレ	きゅうり にんじん コーン	
		オレンジ				オレンジ	
		ギゆうにゅう		ギゆうにゅう			
9 す い 水	ごはん みそしる	むぎごはん / ふりかけ	626 / 741 kcal		こめ おおむぎ / ふりかけ		ごはん エビとコーンのスープ ポークソテー・きのこソース ハムとれんこんのサラダ ブロッコリーぞえ ぶどう
	いわたしのレモンに	やさいスープ	22.4 / 25.9 g	ぶたにく とりにく		にんじん たまねぎ ほうれんそう	
	さんしょくあえ	ハンバーグ・トマトソース	19.1 / 22.1 g	ベーコン	ピーフン あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん	
	ふりかけ	ビーフインディアン	2.2 / 2.6 g	ギゆうにゅう		ブロッコリー	
	ようなし	ブロッコリーぞえ				グレープフルーツ	
10 も く 木	ヤクルト	グレープフルーツ ギゆうにゅう		ギゆうにゅう			ごはん みそしる とうふチャンブル ツナサラダ ヨーグルトミックスゼリー
	ごはん みそしる	むぎごはん	645 / 753 kcal	とうふ みそ	こめ おおむぎ		
	なっとう	みちのくじる	25.8 / 30.0 g	とりにく たまご	こんにやく	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ	
	さつまあげとやさいのソテー	チキンなんばん	20.0 / 22.5 g	かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ バセリ		
	あじつけのり	かいそうサラダ	2.2 / 2.7 g	かいそうミックス いか		キャベツ きゅうり	
11 き ん 金	オレンジ	ポイルキャベツ				キャベツ にんじん	き せい び 帰 省 日
	ヤクルト	バナナ ギゆうにゅう		ギゆうにゅう		バナナ	
	ごはん みそしる	かきあげうどん	633 / 735 kcal	さくらえび	こむぎこ コーンスターチ あぶら	にんじん たまねぎ	
	ほうれんそうたまごまき	ナムルふうにびたし	21.2 / 25.9 g	あぶらあげ	さとう ごまあぶら	にんじん ほうれんそう もやし しょうが	
	れんこんのきんぴら	ピーチゼリー	19.0 / 21.9 g	ギゆうにゅう		(もも)	
14 げ つ 月	ふりかけ	ギゆうにゅう	2.9 / 3.7 g				ごはん にらたまスープ さばのカレーやき シルバーサラダ ポイルキャベツ なし
	なし						
		ポークハヤシライス	705 / 843 kcal	ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら さとう	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく	
		だいこんときゅうりのサラダ	24.4 / 28.7 g	まぐろ だいず	ごま	だいこん きゅうり にんじん かいわれな	
		フルーツヨーグルト	21.1 / 25.7 g	ヨーグルト		パイナップル みかん もも パナナ	
15 か 火		ギゆうにゅう	2.5 / 3.7 g	ギゆうにゅう			ひえごはん あさりのスープ ようふうたまごやき じゃこパスタ ブロッコリーぞえ つぼづけ フルーツグミ
	ごはん みそしる	ごもくたきこみごはん	628 / 778 kcal	とりにく あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ グリンピース	
	さといもとがんものふくめに	すましじる	22.5 / 28.7 g	とうふ わかめ	やきふ	ねぎ	
	からしあえ	きびなごカリカリフライ	19.3 / 24.3 g	きびなご	じゃがいも こめ あぶら		
	ふりかけ	ごまあえ	1.9 / 2.4 g		ごま さとう	ほうれんそう もやし	
16 す い 水	グレープフルーツ	トマトぞえ		ギゆうにゅう		トマト	【お月見】 ごはん みそしる たらのチーズやき ぶたにくとピーマンのいためづけ あげギョーザ トマトぞえ えらべるくしだんご
	ヤクルト	バナナ ギゆうにゅう				バナナ	
	ごはん みそしる	むぎごはん	644 / 796 kcal		こめ おおむぎ		
	ポイルウィンナー	みそしる	26.3 / 32.0 g	みそ		だいこん にんじん	
	やさしいため	ぎせいどうふ	20.0 / 25.7 g	とうふ えび たまご	あぶら さとう かたくりこ	たけのこ にんじん しいたけ グリンピース	
17 も く 木	ふりかけ	あげシューマイ	1.8 / 2.3 g	ポークシューマイ	シューマイのかわ あぶら		たまごスープ カマンベールチーズコロッケ ポイルキャベツ トマトぞえ ミルージュ
	オレンジ	ポイルキャベツ				キャベツ	
	ヤクルト	ようなし ギゆうにゅう		ギゆうにゅう		ようなし	
	ごはん みそしる	むぎごはん	621 / 722 kcal	とうふ みそ	こめ おおむぎ		
	にくだんごやさいのもの	みそしる	27.7 / 30.5 g	まめちくわ ぶたにく ほたて	じゃがいも こんにやく あぶら さとう	えのきたけ にんじん	
18 き ん 金	ゆかりあえ	いしじゃが	14.5 / 16.1 g	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ いんげん しょうが	毎月19日は『食育の日』 9月のテーマ： 秋の味覚を楽しもう ●献立表から、旬の食材を さがしてみよう
	ぶどう	キウイフルーツ	2.4 / 2.9 g	ギゆうにゅう		ほうれんそう はくさい	
	ヤクルト	ギゆうにゅう				キウイフルーツ	
	ごはん みそしる	サンドウィッチ（ジャム・フィッシュ）	633 / 773 kcal	たら	しよくパン こむぎこ パンこ あぶら	いちごジャム	
	いりどうふ	たまごいりやさしいスープ	23.5 / 30.2 g	たまご	じゃがいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう	
18 き ん 金	なめだけあえ	ごぼうのごまサラダ	19.9 / 23.4 g		フレンチドレッシング ごまドレッシング	ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな	
	ふりかけ	ぶどう	2.7 / 3.5 g	ギゆうにゅう		ぶどう	
	バナナ	ギゆうにゅう					
18 き ん 金	ヤクルト						



	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）
28 げつ	とうじつ きしゃ 当日帰舎	シーフードピラフ ようふうすいとん ブレンオムレツ ポイルキャベツ なし ぎゅうにゅう	小学部／中・高 613 / 728 kcal 24.8 / 29.9 g 17.2 / 19.2 g 2.2 / 3.0 g	いか えび あさり ベーコン たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ ぎゅうにゅう	はくさい にんじん ねぎ キャベツ なし	ごはん けんちんじる とりのからあげ ごもくひじきに ブロッコリーそえ グレープフルーツ
29 か 火	ごはん みそしる なっとう ウィンナーいりやさしいため あじつけのり バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる さばのちようせんやき ひじきとじゃがいものあえもの ポイルキャベツ ぶどうゼリー ギゅうにゅう	660 / 782 kcal 21.0 / 23.9 g 22.7 / 25.9 g 1.6 / 2.0 g	みそ さば ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいも マヨレ ぶどうゼリー	だいこん にんじん しょうが にんにく ねぎ にんじん にんじん パセリ キャベツ にんじん (ぶどう)	ごはん みそしる ぶたキムチどうふ ポテトサラダ なし
30 すい 水	ごはん みそしる あつやきたまご ひじきのいために ふりかけ みかん ヤクルト	むぎごはん ワントンスープ まつかぜやき ハムとキャベツのしょうゆごまネーズ ブロッコリーそえ パイナップル ギゅうにゅう	652 / 781 kcal 26.9 / 31.7 g 21.1 / 25.5 g 1.6 / 2.3 g	なると ぶたにく とりく みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ワントンのかわ ごま パンこ ごま あぶら マヨレ ごま	もやし にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン パプリカ ブロッコリー パイナップル	ごはん むらくもじる にくみそおでん マカロニサラダ ソファール



しよく いく

食育だより

あさ

朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんの役割



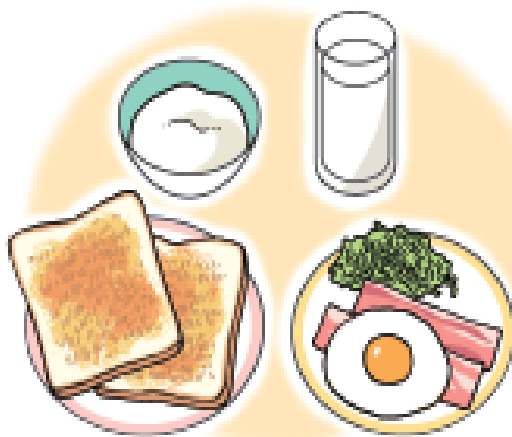
体や脳の
エネルギーになる



体温を上げる

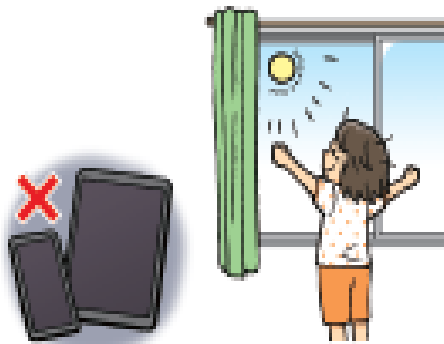


排便を促す



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。
朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。
朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

朝にすっきり目覚めるために

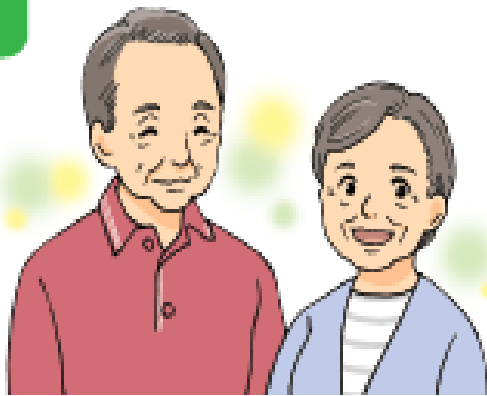


朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光がまわっている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。
朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、1日の生活リズムがととのいます。

©少年写真新聞社2028

9月21日は敬老の日です

毎年9月の第3月曜日は、敬老の日です。長年社会につくしてきたお年寄りを敬い、長寿を祝います。みなさんの身近なお年寄りの中には、昔の料理や、暮らしの知恵などを語り継ぎ、教えてくれる人がいるかもしれません。お話を聞いてみたり、感謝の思いを伝えたりしましょう。



大豆が使われているものを選んでね

①豆乳



④杏仁豆腐



②そば



⑤おから



③油揚げ



⑥しょうゆ



©2021/2022

今年はいっ？ 十五夜・十三夜

今年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。十五夜の月は中秋の名月や前の月、十三夜の月は後の月とも呼ばれています。十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさといも、えだまめなどをお供えします。みなさんもお供えをして、月見をしてみましょう。



9月・10月の給食目標



なんでもたべよう



暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。この季節は、おいしいものがたくさんあります。旬の食材を探して、秋を楽しみましょう。