

10月 こんだてひょう

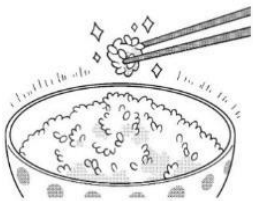
久慈拓陽支援学校

	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 からだの調子をととのえるもの	夕食（よる）
2 月	10月4日（水）ひる 小学部6年1組も 同じ具材でみそ汁 作りにチャレンジを します！	むぎごはん みそしる はっほうさい マカロニサラダ ぶどう ぎゅうにゅう	小学部／中・高 637 / 772 kcal 26.7 / 32.8 g 19.1 / 22.9 g 1.8 / 2.5 g	とうふ わかめ あぶらあげ みそ とりにく えび いか うずらたまご	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら マカロニ マヨドレ	ねぎ にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ きゅうり にんじん コーン ぶどう	ごはん ワントンスープ ぶたにくのスタミナやき コールスロー ブロッコリーそえ きになるやさしいジュース
3 火	ごはん みそしる やきざかな なめだけあえ ふりかけ かき ヤクルト	きのこごはん ごもくじる とりのからあげ ブロッコリー オレンジ ぎゅうにゅう	616 / 728 kcal 24.6 / 29.2 g 21.4 / 24.4 g 2.1 / 2.6 g	かまぼこ あぶらあげ あぶらあげ とりにく マヨドレ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ かたくりこ こむぎこ あぶら マヨドレ オレンジ	まいたけ しいたけ エリンギ にんじん えだまめ だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう にんにく しょうが ブロッコリー オレンジ	ごはん せんべいじる ぎせいどうふ ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ ぶどう まんてんくらめ
4 水	ごはん みそしる にくだんごとやさいののもの いそあえ しばづけ バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる★ ぶたキムチどうふ ハムとれんこんのサラダ なし ぎゅうにゅう	636 / 753 kcal 25.8 / 30.3 g 23.9 / 27.8 g 2.0 / 2.6 g	あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ ハム チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら マヨドレ	もやし ねぎ はくさい はくさいキムチづけ えのきだけ にら れんこん レタス きぬさや なし	さんしょくどんぶり みそしる ツナじゃが ごまあえ かき
5 木	ごはん みそしる おやこに おひたし のりのつくだに ぶどう ヤクルト	むぎごはん みそしる まつかぜやき ごぼうサラダ ブロッコリー・トマトそえ バナナ ぎゅうにゅう	631 / 749 kcal 22.9 / 28.7 g 21.8 / 23.4 g 1.0 / 1.5 g	こおりどうふ みそ とりにく スキムミルク みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ ごま マヨドレ	はくさい にんじん たまねぎ ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな ブロッコリー トマト バナナ	ごはん かきたまじる はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ あんにくどうふ
6 金	ごはん みそしる なっとう ベーコンとやさいのカレーソーテ やきのり なし ヤクルト	サンドウィッチ（ジャム・たまご） クラムチャウダー だいずとツナのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	600 / 742 kcal 25.5 / 31.3 g 21.7 / 23.9 g 2.8 / 3.6 g	たまご あさり ベーコン スキムミルク まぐろ だいず ぎゅうにゅう	しょくパン マヨネーズ ごま オレンジ	バセリ ブルーベリージャム コーン グリンピース にんじん たまねぎ だいこん にんじん きゅうり かいわれな オレンジ	き せい び 帰 省 日
10 火	とう じつ き しゅ 当 日 帰 舎	むぎごはん みそしる たらフライ ごもくきんびら おひたし / みかん ぎゅうにゅう（小のみ）まんてんくらめ	小学部／中・高 621 / 726 kcal 24.6 / 28.4 g 18.7 / 22.7 g 1.6 / 1.8 g	あぶらあげ みそ たら ごむぎこ パンこ あぶら こんにやく あぶら さとう ごま ぎゅうにゅう（小のみ）まんてんくらめ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら こんにやく あぶら さとう ごま ほうれんそう もやし / みかん	だいこん にんじん ごぼう にんじん ピーマン たけのこ ほうれんそう もやし / みかん	ごはん みそしる ぎゅうにくのオイスターソースいため スパゲッティサラダ フルーチェ
11 水	ごはん みそしる いりどうふ ナムルふうにびたし ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん みそしる マーボーどうふ にくやさいはるまき ポイルキャベツ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	651 / 755 kcal 23.4 / 27.3 g 22.8 / 25.9 g 1.9 / 2.1 g	みそ とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら あぶら ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん にら ねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ にんじん グレープフルーツ	ごはん ひつみつじる さけのあまみそやき あげシューマイ きりぼしだいこんのすのもの ジョア
12 木	ごはん みそしる わかたけしのだに ゆかりあえ のりのつくだに みかん ヤクルト	ごもくチャーハン わかめスープ かふうたまごやき ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	612 / 725 kcal 24.6 / 31.6 g 19.6 / 22.0 g 2.7 / 3.2 g	やきぶた しらすぼし わかめ なた たまご スキムミルク ぶたにく 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	たまねぎ にんじん コーン いんげん エリンギ にんじん ねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ オレンジ	ごはん ジュリアンスープ ボークチャップ ポテトサラダ ポイルキャベツ ぶどうゼリー
13 金	ごはん みそしる さばのしおやき かわりおひたし ふりかけ かき ヤクルト	スパゲティミートソース パイザンヌスープ フレンチサラダ バナナ ぎゅうにゅう	618 / 776 kcal 23.1 / 28.5 g 16.6 / 21.5 g 2.4 / 3.2 g	ぶたにく（こなチーズ） ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも フレンチドレッシング バナナ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく エリンギ バセリ にんじん たまねぎ キャベツ にんじん キャベツ きゅうり だいこん バナナ	き せい び 帰 省 日



秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

おいしい新米の季節になりました



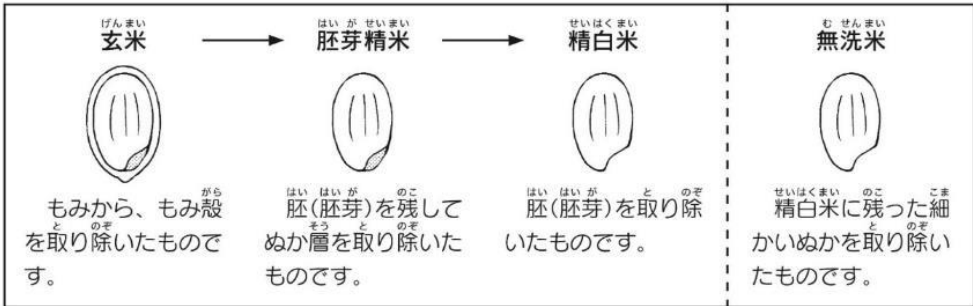
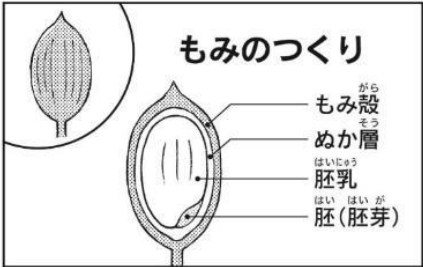
新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

©少年写真新聞社2023

知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と、胚が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。





	朝食（あさ）	昼食（ひる）	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	<div>赤のなかま 血や肉になるもの</div>	<div>黄色のなかま 熱や力になるもの</div>	<div>緑のなかま からだの調子をととのえるもの</div>	夕食（よる）
16 げつ	毎月19日は『食育の日』 10月のテーマ； しっかり食べて 後期実習をのり切ろう！	むぎごはん / つぼづけ	小学部／中・高		こめ おおむぎ	だいこん(つぼづけ)	ごはん
		のっぺいじる	664 / 812 kcal	あぶらあげ みそ	さといも こんにやく かたくりに	だいこん にんじん	みそしる
		さばのみそに	21.2 / 27.3 g	さば みそ	さとう		とうふチャンプルー
		ビーフンインディアン	21.9 / 26.1 g	ベーコン	ビーフン あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん	ちゅうかうおひたし
		ブロッコリーそえ	1.7 / 2.3 g			ブロッコリー	きゅうりづけ
		かき ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		かき	なし
17 か 火	ごはん みそしる はくさいのごもくに おかかあえ ふりかけ なし ヤクルト	ひえごはん	628 / 731 kcal	みそ	こめ おおむぎ ひえ	だいこん にんじん えのきだけ	くりごはん
		みそしる	24.7 / 29.6 g	ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが	とんじる
		ぶたにくのしょうがいため	20.5 / 22.6 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	さけのたつたあげ
		ナムルふうにびたし	1.7 / 2.5 g			バナナ	ごもくきんぴら
		バナナ		ぎゅうにゅう			ブロッコリー・レモン・チェリー
		ヤクルト					
18 すい 水	ごはん みそしる とりそぼろいりあつやきたまご かわりきりぼしに のりのつくだに ぶどう ヤクルト	むぎごはん	610 / 719 kcal		こめ おおむぎ		ごはん
		みそしる	26.2 / 30.5 g	とうふ みそ		なめこ ねぎ	みそしる
		いそじゃが	15.7 / 17.4 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	にんじん たまねぎ いんげん しょうが	とりのくわやき
		だいこんサラダ	2.2 / 2.9 g	ハム	フレンチドレッシング ごま	だいこん かいわれな	さつまいものてんぷら
		オレンジ		ぎゅうにゅう		オレンジ	おにしめ
		ぎゅうにゅう					バナナ
19 もく 木	ごはん みそしる いわしのきしゅうに なめだけあえ あじつけのり かき ヤクルト	きびごはん	670 / 793 kcal		こめ おおむぎ きび		さけわかめごはん
		みそしる	23.2 / 27.4 g	みそ		だいこん にんじん	みそしる
		わふうハンバーグ	23.8 / 26.5 g	ぎゅうにく ぶたにく みそ		たまねぎ	いかのメンチカツ
		ほうれんそうのソテー	1.2 / 1.7 g			ほうれんそう にんじん コーン	ごもくひじきに
		ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう		ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな	ポイルキャベツ
		ようなし ぎゅうにゅう				ようなし	きになるやさしいジュース
20 きん 金	ごはん みそしる にくだんごのあまからに やさしいため バナナ ふりかけ ヤクルト	コッペパン（はりみつ&マーガリン）	666 / 777 kcal		コッペパン はちみつ マーガリン		き せ い び 日
		ブイヤベース	25.0 / 29.2 g	あさり いか えび		たまねぎ にんじん トマト	
		ポテトコロッケ	24.2 / 25.6 g	ぎゅうにく ぶたにく	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ	
		ポイルキャベツ	2.2 / 3.0 g			キャベツ にんじん	
		キウイフルーツ		ぎゅうにゅう		キウイフルーツ	
		ぎゅうにゅう					
23 げつ	とう じつ き せ い 日 帰 舎	ハヤシライス	662 / 777 kcal	ぎゅうにく	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	【男子棟リクエスト】
		かいそうサラダ	25.4 / 29.0 g	かいそうミックス いか あさり		キャベツ きゅうり	キムチチャーハン
		ヨーグルト	19.9 / 23.6 g	ヨーグルト		みかん	たまごスープ
		みかん	2.8 / 3.5 g	ぎゅうにゅう			あげギョーザ
		ぎゅうにゅう					さんしよくナムル
							チョコレートケーキ
24 か 火	ごはん みそしる ポイルウィンナー さつまあげとやさいのソテー のりのつくだに バナナ ヤクルト	ごもくソースやきそば	662 / 717 kcal	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら	もやし にんじん キャベツ ピーマン しいたけ べにしょうが	きびごはん
		ゆでたまご	26.5 / 31.2 g	たまご			みそしる
		かにふうみサラダ	22.8 / 25.3 g	かにふうみかまぼこ	マヨドレ	キャベツ レタス きゅうり トマト コーン	よしのに
		フルーツヨーグルト	2.3 / 2.6 g	ヨーグルト		パイナップル みかん もも バナナ	だいこんときゅうりのサラダ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			みかん
25 すい 水	ごはん みそしる あつやきたまご ごもくきんぴら ふりかけ かき ヤクルト	ごはん	651 / 762 kcal		こめ		ごはん
		みそしる	22.8 / 28.4 g	あぶらあげ みそ		はくさい にんじん	みそしる
		にくみそおでん	20.9 / 20.7 g	ちくわ やきとうふ こんぶ とりにく みそ	こんにやく さとう	だいこん	チキンカツ
		シルバーサラダ	2.3 / 2.7 g	ハム	はるさめ しらたき マヨドレ	きゅうり みかん コーン	めかぶのサラダ
		バナナ		ぎゅうにゅう		バナナ	ポイルキャベツ
		ぎゅうにゅう					そえもの
26 もく 木	ごはん みそしる なっとう さといものそぼろに やきのり パイナップル ヤクルト	むぎごはん	653 / 776 kcal		こめ おおむぎ		ごはん
		いものこじる	24.7 / 29.7 g	とりにく	さといも あぶら	にんじん ごぼう ねぎ ぶなしめじ	みそしる
		さばのちょうせんやき	21.6 / 24.9 g	さば		しょうが にんにく ねぎ にんじん	スコッチエッグ
		ごもくひじきに	2.3 / 2.7 g	ひじき さつまあげ だいず	あぶら さとう	にんじん いんげん しいたけ	ごぼうサラダ
		おひたし		ぎゅうにゅう		ほうれんそう もやし	ポイルキャベツ
		フルーツゼリー ぎゅうにゅう				(フルーツゼリー)	バナナ
27 きん 金	ごはん みそしる がんもどきのふくめに かわりおひたし 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・マーガリン）	634 / 775 kcal		しよくパン マーガリン	いちごジャム	き せ い び 日
		サーモンチャウダー	26.1 / 31.9 g	さけ スキムミルク		コーン グリンピース にんじん たまねぎ	
		とりささみとひじきのサラダ	23.4 / 26.1 g	ひじき とりささみ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	
		みかん	2.7 / 3.6 g	ぎゅうにゅう		みかん	
		ぎゅうにゅう					
30 げつ	とう じつ き せ い 日 帰 舎	むぎごはん / のりつくだに	小学部／中・高	のりつくだに	こめ おおむぎ		ごはん
		わかたけすましじる	662 / 767 kcal	わかめ	やきふ	たけのこ はねぎ	ビーフシチュー
		とうふコロッケ	24.1 / 27.6 g	とうふ まぐろ たまご	パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ	ブレーンオムレツ
		なすとピーマンのみそいため	21.1 / 22.6 g	とりにく みそ	あぶら さとう	なす ピーマン にんじん しょうが	ブロッコリー・トマトそえ
		ポイルキャベツ	1.8 / 2.3 g			キャベツ にんじん	スポロン
		バナナ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		バナナ	
31 か 火	ごはん みそしる さばのしょうがに ハムとれんこんのサラダ つぼづけ みかん ヤクルト	むぎごはん	682 / 795 kcal		こめ おおむぎ		ちゅうかうふうおこわ
		たまごいりやさいスープ	25.1 / 29.4 g	たまご		にんじん たまねぎ ほうれんそう	すましじる
		タッカルビふういため	19.7 / 22.4 g	とりにく	さつまいも あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ブロッコリー	きびなごカリカリフライ
		わかめとツナのあえもの	1.8 / 2.5 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	おひたし
		かぼちゃクリームもち					そえもの
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			かぼちゃプリン