




# 11月 こんだてひょう



久慈拓陽支援学校

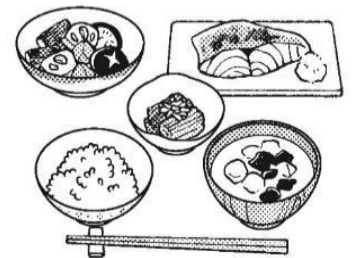
	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 糖や力になるもの	緑のなかま からだの働きを助けるもの	夕食 (よる)
1 水	ごはん みそしる いりたまご ナムルふうびたし ふりかけ オレンジ ヤクルト	ごはん みそしる さばのしおやき キーマふうにくじゃが なめたけあえ みかん ぎゅうにゅう	小学部/中・高 658 / 779 kcal 24.5 / 28.6 g 21.9 / 24.9 g 2.4 / 3.1 g	みそ さば ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも しらたき さとう	だいこん にんじん にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう もやし えのきだけ みかん	ごはん にらたまじる にくどうふ マカロニサラダ ぶどうゼリー
2 木	ごはん みそしる はくさいのごもくに いそあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる ようふうたまごやき コールスロー いんげんのソテー オレンジ ぎゅうにゅう	628 / 755 kcal 23.2 / 27.9 g 20.8 / 24.6 g 2.8 / 2.4 g	わかめ みそ たまご スキムミルク ベーコン チーズ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ブレンチドレッシング あぶら バター	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン いんげん にんじん コーン オレンジ	き せい ひ 帰 雀 日
6 月		くりごはん みそしる さばのたつたあげ すきこんぶとさつまいものにも ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	683 / 819 kcal 21.9 / 25.4 g 23.0 / 28.1 g 1.7 / 2.1 g	みそ さば こんぶ こおりどうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう くり かたくり あぶら さつまいも さとう	はくさい にんじん えのきだけ しょうが にんじん キャベツ にんじん オレンジ	ごはん みそしる あつあげマーボー ちゅうかうおひたし ジョア
7 火	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご きりぼしに ふりかけ かき ヤクルト	むぎごはん ペイザンヌスープ ポークソテー・メキシカン ほたてのクリームサラダ バナナ ぎゅうにゅう	634 / 766 kcal 23.3 / 27.5 g 20.3 / 25.2 g 1.8 / 2.2 g	とりにく ぶたにく ほたて ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも バター さとう マヨドレ	にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ コーン ピーマン トマト ほうれんそう だいこん バナナ	えびピラフ イタリアンヌスープ さけフライ ポイルキャベツ レモン・チェリーぞえ プリン
8 水	ごはん みそしる なつとう ウィナーいりやさしいため やきのり キウイフルーツ ヤクルト	にくうどん わかめとツナのあえもの ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう	626 / 797 kcal 25.0 / 31.8 g 23.4 / 27.1 g 2.6 / 3.7 g	ぶたにく たまご わかめ まぐろ ぎゅうにゅう	うどん さとう さとう マヨドレ (ブルーベリーゼリー)	ねぎ キャベツ にんじん かいわれな ブルーベリー	ごはん みちのくじる チキンなんぼん ビーフソテー バナナ
9 木	ごはん みそしる わかたけのしのだに ペーこんとやさいのカレーソテー 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 スパゲティーサラダ つけもの バナナ ぎゅうにゅう	639 / 747 kcal 26.3 / 30.2 g 17.7 / 20.4 g 1.9 / 1.8 g	みそ とりにく えび いか うずらたまご ハム ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら スパゲッティ マヨドレ	だいこん にんじん 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 だいこん(たくあんづけ) バナナ	あわごはん みそしる とうふコロッケ おにしめ ブロッコリーぞえ フルーツゼリー
10 金	ごはん みそしる さばのみそに さんしょくあえ のりのつくだに グレープフルーツ ヤクルト	コッペパン (キャラメルクリーム) たまごとあさりのやさいスープ いろどりやさいメンチカツ ブロッコリーぞえ バナナ ぎゅうにゅう	627 / 799 kcal 22.3 / 28.0 g 20.1 / 25.5 g 2.3 / 3.0 g	あさり たまご いろどりやさいメンチカツ ぎゅうにゅう	コッペパン キャラメルクリーム じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー バナナ	ごはん みそしる いそじゃが かいそうサラダ ソファール
11 土	ごはん みそしる あつやきたまご ひじきのかわりいために ふりかけ みかん ヤクルト	ポークカレーライス ごぼうサラダ ふくじんづけ フルーツあんじん ぎゅうにゅう	714 / 840 kcal 21.0 / 23.2 g 23.9 / 27.2 g 2.1 / 2.7 g	ぶたにく あんにんどうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら マヨドレ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな だいこん なす パイナップル みかん もも さくらんぼ	13日(月) ※拓陽祭の 振替休日です。
14 火	11月11日は 【鮭(さけ)の日】	ごはん さけのつみれじる はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	650 / 748 kcal 26.7 / 30.8 g 19.0 / 19.8 g 2.4 / 2.8 g	とうふ さけつみれ はんぺん たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら こんにやく あぶら さとう	だいこん にんじん ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース キャベツ にんじん オレンジ	ごはん ワントンスープ かふうたまごやき たこナゲット ポイルキャベツ バナナ
15 水	ごはん みそしる やきざかな ちゅうかうおひたし のりのつくだに みかん ヤクルト	むぎごはん みそしる すぶた だいこんサラダ ふりかけ ようなし ぎゅうにゅう	671 / 787 kcal 23.6 / 26.6 g 19.6 / 22.6 g 2.8 / 2.9 g	ふのり みそ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ バイン だいこん かいわれな (ふりかけ)	たまねぎ にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース だいこん かいわれな ようなし	ごはん せんべいじる さけのみそマヨネーズやき さつまいものてんぷら もやしとやきぶたのサラダ きになるやさいジュース
16 木	ごはん みそしる がんもどきのふくめに かわりおひたし ミニさかさまほこ バナナ ヤクルト	ごはん ようふうすいとん ツナいりあつやきたまご ハムとキャベツのしょうゆごまネーズ ブロッコリーぞえ りんご ぎゅうにゅう	628 / 754 kcal 25.2 / 30.1 g 19.9 / 23.2 g 2.3 / 2.7 g	ベーコン たまご スキムミルク まぐろ ハム ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら さとう マヨドレ ごま	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ ピーマン パプリカ ブロッコリー りんご	いちごにのたきこみごはん いものこじる とりのからあげ いそべあえ かき
17 金	ごはん みそしる いわしのきしゅうに おほかあえ しばづけ パイナップル 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 だいでとツナのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	621 / 741 kcal 25.4 / 31.0 g 23.1 / 23.4 g 3.1 / 4.1 g	たまご あさり ベーコン スキムミルク まぐろ だいで ぎゅうにゅう	しよくパン マヨネーズ ごま	パセリ いちごジャム コーン グリンピース にんじん 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	き せい ひ 帰 雀 日

\*\*\*\*\*

ユネスコ無形文化遺産  
登録から10年

和食；日本人の伝統的な食文化

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様な新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。



\*\*\*\*\*



	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)
20 11月	当日帰舎	きびごはん	小学部 / 中・高 640 / 761 kcal 22.7 / 26.9 g 23.1 / 27.2 g 1.7 / 2.2 g	豆腐 みそ さば ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ きび こんにゃく さとう じゃがいも マヨレ	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ しょうが にんじん パセリ ほうれんそう もやし たまなしかき	やきにくどん みそしる かわりきりほしに バナナ
		みちのくしる					
		さばのてりやき					
		ひじきとじゃがいものあえもの					
		おひたし					
21 か	ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー あじつけのり りんご ヤクルト	シーフードピラフ	666 / 782 kcal 26.7 / 32.2 g 19.6 / 22.1 g 2.3 / 3.4 g	いか えび あさり しらすほし ぶたにく とりにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん (ぶどうゼリー)	たまねぎ にんじん コーン いんげん エリンギ にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん りんご	ごはん むらもじる にくみそおでん ごぼうサラダ りんごヨーグルト
		やさいスープ					
		チーズハンバーグ・トマトソース					
		ポイルキャベツ					
		ぶどうゼリー					
22 すい	ごはん みそしる いわしのごまみそに さんしょくナムル ふりかけ バナナ ヤクルト	わかめごはん	624 / 773 kcal 25.6 / 32.1 g 20.4 / 25.3 g 2.4 / 2.9 g	わかめごはんのもと みそ 豆腐 えび たまご ポークシューマイ 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 あぶら	はくさい にんじん えのきだけ たけのこ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ にんじん りんご	帰省日
		みそしる					
		ぎざいどうふ					
		あげシューマイ					
		ポイルキャベツ					

23 (木・祝) 勤労感謝の日  
24 (金) 学校設定の休業日



27 11月	当日帰舎	むぎごはん	653 / 785 kcal 27.0 / 32.7 g 20.0 / 24.6 g 2.0 / 2.7 g	えび たまご ぶたにく とうふ みそ のりつくだに ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま ピーン ごまあぶら さとう じゃがいも マヨレ	はくさい たけのこ きくらげ にんじん たまねぎ もやし いら きゅうり コーン にんじん いんげん みかん	ハヤシライス ハムとれんこんのサラダ フルーツヨーグルト
		かふうスープ					
		とうふチャンプルー					
		ポテトサラダ					
		のりのつくだに					
28 か	ごはん みそしる ぶりのてりやき ちくぜんに ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん	620 / 725 kcal 23.5 / 28.2 g 22.0 / 24.6 g 2.2 / 2.8 g	みそ ぎゅうにく ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら フレンチドレッシング	はくさい にんじん しいたけ しめじ チンゲンサイ たけのこ にんじん レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン りんご	あけほのごはん みそしる ほうれんそういりたまごやき マカロニサラダ ブロッコリーそえ マンゴープリン
		みそしる					
		ぎゅうにくのオイスターソースいため					
		コールスロー					
		りんご					
29 すい	ごはん みそしる にくだんごやさいののもの なめだけあえ あじつけのり みかん ヤクルト	ひじきのだきこみごはん	634 / 794 kcal 27.3 / 34.3 g 18.6 / 21.4 g 2.2 / 2.9 g	ひじき あぶらあげ あぶらあげ とりにく さけ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	にんじん えだまめ ごぼう にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン ほうれんそう もやし バナナ	ごはん みそしる とりのくわやき ちくわのいそあげ ごまあえ りんご
		ひつつみじる					
		さけのからあげ・やさいあんかけ					
		おひたし					
		バナナ					
30 もく	ごはん みそしる わかたけしのだに かわりいそあえ つぼづけ ようなし ヤクルト	むぎごはん	621 / 750 kcal 24.3 / 29.0 g 20.8 / 24.8 g 1.0 / 1.5 g	とうふ みそ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ ごま あぶら こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら マヨレ	なめこ ねぎ たまねぎ ごぼう にんじん ピーマン たけのこ ブロッコリー みかん	ごはん ジュリアンスープ たらフライ・タルタルソース まめツナサラダ ポイルキャベツ そえもの
		みそしる					
		まつかぜやき					
		ごもくきんぴら					
		ブロッコリーそえ					

# 11月 食育だより

11月23日は、勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

## 給食は多くの人に 支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。これらの人たちの苦勞や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



## 感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

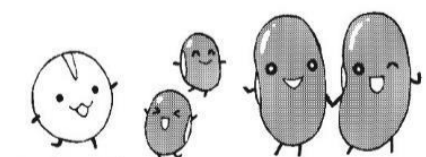
### クイズ はくさいの仲間？

- ①レタス
- ②こまつな
- ③ほうれんそう



正解は②こまつなです。はくさいは、アブラナ科の植物で、こまつな、はくさい、なめこ、などがあります。

### 食物繊維が豊富な豆



大豆や小豆、いんげんまめなどの豆類は、食物繊維が多く含まれている食品です。食物繊維は、便秘を予防したり、糖の吸収を遅らせたりします。食物繊維が豊富な豆を、積極的に食べましょう。