



4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分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 腸や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食(よる)
9 か 火	9日(火) 始業式 10日(水) 入学式 ※給食なし 舎食あり	【舎食】 むぎごはん / ふりかけ	小学部 / 中・高 - / 730 kcal		こめ おおむぎ		やきにくどん みそしる かわりきりほしに プリン
みそしる		- / 30.3 g	こおりどうふ ふのり みそ				
いそじゃが		- / 12.1 g	ちくわ ぎゅうにく 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		
だいこんサラダ		- / 3.2 g	ハム	フレンチドレッシング ごま	だいこん かいわれな		
バナナ ジョア			ジョア		バナナ		
10 す い 水	ごはん みそしる	【舎食】 ポークハヤシライス	- / 780 kcal	ぶたにく	こめ おおむぎ	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく	ごはん むらもじる
なめたけあえ	ひじきのサラダ	- / 27.5 g	ひじき		キャベツ きゅうり にんじん コーン	マーボーどうふ	
ふりかけ	ヨーグルト	- / 22.4 g	ヨーグルト			ちくわのいそべあげ	
オレンジ	きになるやさしいジュース	- / 3.4 g			きになるやさしいジュース	ポイルキャベツ	
ヤクルト						バナナ	
11 も く 木	ごはん みそしる	むぎごはん	613 / 729 kcal	こめ おおむぎ			ごはん
あつやきたまご	みそしる	25.4 / 29.8 g	こおりどうふ みそ		はくさい にんじん	みそしる	
ちくぜんに	ぶたにくとブロックリーいため	18.7 / 21.6 g	ぶたにく	あぶら さとう かたくり	たまねぎ にんじん ブロッコリー ねぎ れんこん	さけのあまみそやき	
のりのつくだに	だいこんときゅうりのサラダ	2.2 / 2.5 g	ハム	フレンチドレッシング ごま	だいこん きゅうり かいわれな	キーマふうにくじゃが	
ようなし	グレープフルーツ				グレープフルーツ	きゅうりづけ	
ヤクルト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			いちご	
12 き ん 金	ごはん みそしる	コッペパン(りんごジャム)	669 / 770 kcal	こめ おおむぎ	コッペパン	りんごジャム	
さといもとがんものふくめに	やさしいスープ	26.4 / 30.5 g	とりにく ヨーグルト	じゃがいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう		
かわりいそあえ	タンドリーチキン	18.6 / 21.1 g			たまねぎ にんにく しょうが		
つぼづけ	スパゲティ-サラダ	2.3 / 2.7 g		スパゲティ マヨレ	きゅうり にんじん コーン		
マーコット	バナナ				バナナ		
ヤクルト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
15 げ つ 月	小学部1年生は 18日(木)から 給食開始です。	むぎごはん	小学部 / 中・高 618 / 733 kcal	こめ おおむぎ			ごもくたきごみごはん
みそしる		25.1 / 29.8 g	あぶらあげ みそ		だいこん にんじん	みそしる	
さけのてりやき		16.4 / 18.6 g	さけ		しょうが	とりのからあげ	
すきこんぶとさつまいものにも		1.5 / 1.8 g	すきこんぶ こおりどうふ	さつまいも さとう	にんじん	ポイルキャベツ	
マカロニサラダ			マカロニ マヨレ		きゅうり にんじん コーン	レモン・チェリーそえ	
オレンジ	ぎゅうにゅう				オレンジ	スポロン	
16 か 火	ごはん みそしる	むぎごはん	653 / 776 kcal	こめ おおむぎ	こめ おおむぎ		ごはん
なっとう	かふうスープ	27.2 / 2.7 g	えび たまご	ごま	はくさい たけのこ きくらげ	けんちんじる	
さつまあげとやさいのソテー	あつあげマーボー	21.3 / 24.6 g	ぶたにく なまあげ こおりどうふ みそ	あぶら さとう かたくり	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	さばのちようせんやき	
やきのり	ちゅうかふうおひたし	2.1 / 2.7 g	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら	ほうれんそう はくさい	コーンコロック	
キウイフルーツ	パイナップル				パイナップル	おかかあえ	
ヤクルト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			マーコット	
17 す い 水	ごはん みそしる	むぎごはん	604 / 721 kcal	こめ おおむぎ			ごはん
にくだんごとやさいのもの	みそしる	25.6 / 30.0 g	わかめ あぶらあげ みそ		ねぎ	みそしる	
いそあえ	よしのに	17.6 / 21.1 g	とりにく まめちくわ	こんにやく さといも あぶら さとう かたくり	にんじん たけのこ きぬさや	ぶたキムチどうふ	
ふりかけ	ハムとキャベツのごまネーズあえ	2.3 / 2.6 g	ハム	マヨレ ごま	キャベツ ピーマン パプリカ	ほたてのクリームサラダ	
バナナ	つぼづけ				だいこん	フルーツしらたま	
ヤクルト	きよみ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		きよみオレンジ		
18 も く 木	ごはん みそしる	◎本日より小学部1年生が給食をたべます。 ゆっくり慣れていきましょう。			こめ おおむぎ		いろいろごはん
さばのみそに	ごもくチャーハン	671 / 828 kcal	やきぶた しらすぼし	こめ おおむぎ あぶら	たまねぎ にんじん7 コーン グリンピース エリンギ	みそしる	
からしあえ	ワンタンスープ	21.3 / 25.7 g	なると	ごま	もやし にんじん	にくみそおでん	
のりつくだに	あげギョーザ	20.7 / 26.1 g	にくいりギョーザ	あぶら	ギョーザのかわ	ツナサラダ	
ようなし	ポイルキャベツ	2.5 / 3.0 g	ぎゅうにゅう	(ぶどうゼリー)	キャベツ にんじん	りんごゼリー	
ヤクルト	ぶどうゼリー ぎゅうにゅう						
19 き ん 金	ごはん みそしる	サンドウィッチ(ジャム・たまご)	617 / 755 kcal	たまご	しよくパン マヨネーズ	バゼリ いちごジャム	帰 省 日
わかたけしのだに	ミネストローネ	21.0 / 25.8 g	ベーコン ひよこまめ	マカロニ	たまねぎ キャベツ トマト		
ごもくきんぴら	ごぼうサラダ	25.2 / 27.1 g		マヨレ	ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな		
きゅうりづけ	マーコット	2.8 / 3.3 g	ぎゅうにゅう		マーコット		
オレンジ	ぎゅうにゅう						

4月 食育だより

学校給食は、学校給食法に基づいて実施されていて、子どもたちの健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養ううえで重要な役割があります。

今年度も安心・安全でおいしい学校給食を提供していきますので、よろしくお願いいたします。

食べているのはどの部分?

たまねぎ

葉を食べる野菜です。
たまねぎは根の上に短い茎があり、その上から鱗葉(鱗片葉)が重なり球形(鱗茎)になっています。

じゃがいも

茎を食べる野菜です。
地下にある茎(地下茎)の一部が養分を蓄えて、大きくなった部分(塊茎)を食べます。

©少年写真新聞社2021

朝ごはんを食べるといいことがあるよ!

- 脳や体にエネルギー源が補給される
- 体温が上がる
- 胃腸が働き、排便しやすくなる
- 生活リズムがととのう

毎日、しっかり朝ごはんを食べるようにしよう

©少年写真新聞社2021

今年度の給食費

朝	280円
昼	380円
夕	570円
合計	1230円

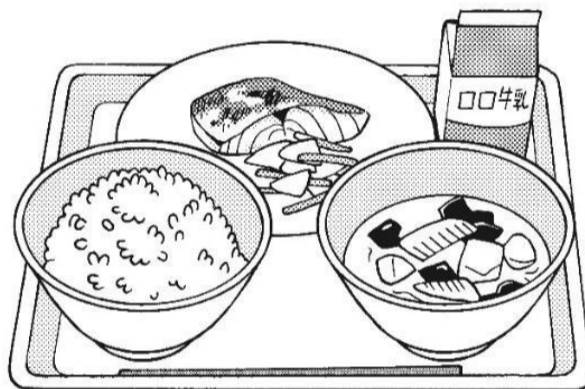




	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食 (よる)
22 7月	当日帰舎	ポークカレーライス	小学部 / 中・高	ぶたにく	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	ごはん
		かいそうサラダ	663 / 794 kcal	かいそうミックス いか あさり		キャベツ きゅうり にんじん コーン	みそしる
		ふくじんづけ	22.3 / 25.8 g			だいこん なす なたまめ	かふうたまごやき
		フルーツ杏仁	18.8 / 21.7 g	あんにとんどうふ	さとう	パイナップル みかん もも さくらんぼ	ナムルふうじびたし
		ぎゅうにゅう	2.6 / 3.3 g	ぎゅうにゅう			ポイルキャベツ
						きになるやさしいジュース	
23 か	火	ごはん みそしる	657 / 762 kcal	ふのり みそ	こめ おおむぎ あわ	たまねぎ	ごはん
		ごもくやさしいくだんご		とりにく いか えび うずらたまご	たまふ	にんにく はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが	みそしる
		さんしょくあえ	26.1 / 31.2 g	ぶたにく	あぶら かたくりこ ごまあぶら	たけのこ きくらげ	まつかぜやき
		のりのつくだに	22.0 / 24.0 g	ぎゅうにゅう	はるまきのかわ かたくりこ あぶら	ブロッコリー	カラフルハムサラダ
		パイナップル	1.9 / 2.5 g	ぎゅうにゅう		マーコット	ブロッコリーそえ
ヤクルト					マンゴープリン		
24 水	水	ごはん みそしる	640 / 777 kcal	わかめごはんのもと	こめ おおむぎ ごま		チキンライス
		いわしのきしゅううめ		みそ		だいこん にんじん	たまごスープ
		かわりきりほしに	23.7 / 27.6 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	ポテトコロッケ
		ふりかけ	19.8 / 24.2 g	ぎゅうにゅう	さつまいも こむぎこ コーンスターチ あぶら	キャベツ	ポイルキャベツ
		バナナ	2.0 / 2.4 g			オレンジ	トマトそえ
ヤクルト					ヨーグルト		
25 木	木	ごはん みそしる	634 / 762 kcal	あさり	こめ おおむぎ		【新入舎生歓迎会】
		なっとう		ぶたにく	バター さとう	たまねぎ しそは	なのはなちらしずし
		ベーコンとやさしいカレーソテー	24.1 / 28.6 g	ハム チーズ	マヨドレ	たまねぎ コーン ピーマン トマト	すましじる
		あじつけのり	22.2 / 26.5 g	ぎゅうにゅう		れんこん レタス きぬさや	きびなごカリカリフライ
		グレープフルーツ	1.7 / 2.2 g			バナナ	ブロッコリー・トマトそえ
ヤクルト					ケーキ		
26 金	金	ごはん みそしる	640 / 804 kcal	ぶたにく たまご	うどん さとう	ねぎ	き せい び 帰 省 日
		あつやきたまご		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	
		ひじきのいために	27.7 / 33.2 g	ぎゅうにゅう			
		ふりかけ	24.4 / 27.9 g				
		オレンジ	2.7 / 3.7 g				
ヤクルト							
30 火	火	ごはん	小学部 / 中・高		こめ おおむぎ		ごはん
		とうじつ きしゅ 当日帰舎	635 / 746 kcal			にんじん たまねぎ キャベツ	とんじる
		ジュリアンスープ	22.1 / 25.8 g	たまご スキムミルク ベーコン チーズ	あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	さけのみそマヨネーズやき
		ようふうたまごやき	21.0 / 23.5 g	ひじき	さとう じゃがいも マヨドレ	にんじん パセリ	あげシューマイ
		ひじきとじゃがいものあえもの	2.4 / 2.9 g	ぎゅうにゅう		ブロッコリー	ポイルキャベツ
					バナナ	フルーツミックスゼリー	

おいしい 学校給食

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



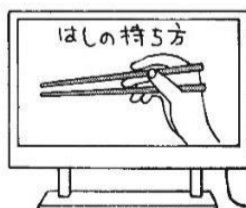
適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」（文部科学省）に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



大丈夫だよ～



©少年写真新聞社2024

SDGsと食

学校に通うことにつながる給食

SDGsとは持続可能でよりよい世界を目指すための国際目標です。



世界には紛争や自然災害、女の子だからという理由で、学校に通えない子どもがたくさんいます。給食があることで、学校に通えるようになり、栄養状態が改善して、授業にも集中できるようになります。

給食は、SDGs目標4の「質の高い教育をみんなに」の実現にも貢献しているのです。



きゅーたん