

令和8年度 8月よていこんだてひょう

web掲載用

宮城県立金成支援学校

日	こんだてめい	おもなざいりょう			小学部	中学部	高学部	お知らせ
		赤のなかま からだをつくる	緑のなかま ちようしをととのえる	黄のなかま ちからをつくる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
26 水	ぶたどん わかめとえだまめのサラダ なつやさいのみそしる シュワシュワボンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ささかまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しそ もやし きゅうり えだまめ とうもろこし なす みょうが もも みかん パイナップル	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも ゼリー	548 kca 23.0 g 18.1 g 1.6 g	705 kca 29.7 g 23.3 g 2.4 g	753 kca 30.6 g 23.4 g 2.4 g	夏休みは健康で過ごせましたか？給食をしっかり食べて生活リズムを整えましょう。
27 木	ごはん あじのねぎみそやき にんじんしりしり うーめんじる すいか	ぎゅうにゅう あじ まぐろ たまご あぶらあげ	ながねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ おくら すいか	ごはん あぶら さとう うーめん	553 kca 26.4 g 15.8 g 1.4 g	673 kca 32.0 g 19.2 g 2.1 g	721 kca 32.9 g 19.3 g 2.1 g	「にんじんしりしり」は沖縄の料理です。「しりしり」は沖縄の方言に由来しています。
28 金	ポークカレー/なつやさいトッピング グリーンサラダ ミルクかんとん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ セロリ ズッキーニ かぼちゃ パプリカ キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー もも	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング さとう	555 kca 17.8 g 17.8 g 1.5 g	717 kca 22.5 g 22.4 g 2.3 g	765 kca 23.4 g 22.5 g 2.3 g	カレーにトッピングする夏野菜はパプリカ、ズッキーニ、かぼちゃです。
31 月	ごはん なつやさいのマーボー豆腐 パンパンジーサラダ ワントンいりみそスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とり にく わかめ	なす パプリカ えだまめ ながねぎ ほししいたけ もやし きゅうり はくさい にんじん とうもろこし	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ ワンタン さとう ごま	524 kca 23.0 g 18.9 g 2.5 g	676 kca 30.2 g 24.2 g 3.7 g	724 kca 31.1 g 24.3 g 3.7 g	8月31日は野菜(831)の日 野菜は体の調子を整える働きがあり、夏野菜は体を冷やし、夏バテ予防に効果があります。

※牛乳は毎日付きます。※材料購入などの都合により、材料や献立内容の一部を変更することがあります。※魚には骨があります。ゆっくりよくかんで食べましょう。

金成支援学校 令和8年度 8月号

食育&給食だより

【今月の平均栄養価】※()は基準値

	小学部	中学部	高等部
エネルギー	545(520)kcal	693(747)kcal	741(748)kcal
たんぱく質	23.6(20.8)g	28.6(29.9)g	29.5(29.9)g
脂質	17.7(15.6)g	22.3(24.1)g	22.4(24.1)g
塩分	1.8(2.0)g	2.6(2.5)g	2.6(2.5)g

規則正しく！ 夏休みの食生活

夏休みを楽しく元気に過ごすために、規則正しい食生活を心がけましょう。

- ・ 食事は、1日3食を決まった時間に
- ・ 食べる前はしっかり手洗い
- ・ 冷たいものをとり過ぎない
- ・ 間食は時間と量を決めて
- ・ 牛乳や乳製品をとる
- ・ 夜遅くには食べない



コンビニ食をバランスよく！

食事を買う時は、好きなものだけではなく、組み合わせを考えてみましょう。主食（おにぎりやパン、めん類など）、主菜（サラダチキンなど）、副菜（サラダなど）がそろるように組み合わせると、バランスのよい食事になります。



睡眠は、体を休め、成長を助ける大切な時間です。小学生は9～12時間、中学生・高校生は8～10時間の睡眠が推奨されています。夏休みは生活リズムが乱れがちですが、早起き早寝を心がけ、睡眠時間を確保することが大切です。