



令和5年度

4月よていこんだてひょう



宮城県立金成支援学校

日	曜日	こんだて名	おもなざいりょう			小学部	中学部	高等部	おしらせ
			赤のなかま	緑のなかま	黄のなかま	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
			からだをつくる	ちょうしをととのえる	ちからをつくる	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	
11	火	ごはん チキンカツ つぼみなのごまあえ わかたけじる おいっぺいちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	つぼみな もやし にんじん たけのこ みつば	ごはん こむぎこ パン粉 あぶら ごま さんおんとう いちごゼリー	638 kcal 36.4 g 19.5 g 1.3 g	763 kcal 33.7 g 22.1 g 1.9 g	779 kcal 33.9 g 22.6 g 2.0 g	入学・進級お祝いこんだて クラスのみんで 入学・進級をお祝いして 今年度1年間頑張りましょう！
12	水	ごはん いわしのごまみそに だいたのごもくに なめこのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう いわし だいた とりにく とうふ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん なめこ だい こん ねぎ オレンジ	ごはん こんにやく あぶら さんおんとう	596 kcal 25.5 g 18.4 g 1.7 g	803 kcal 33.7 g 23.2 g 2.4 g	815 kcal 34.3 g 23.2 g 2.5 g	今月の給食目標は「給食の準備や後片付けを覚えよう」です。ルールを守って気持ちよく食事をしましょう。
13	木	ごはん マーボー豆腐 ひじきサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき とりにく	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ とうもろこし もやしきゅう り キャベツ しめじ	ごはん あぶら ごまあぶら マヨネーズ さんおんとう ごま はるさめ	560 kcal 21.4 g 20.4 g 2.1 g	749 kcal 28.0 g 26.3 g 3.1 g	765 kcal 28.5 g 26.8 g 3.2 g	食事の準備をするときに食器の置く位置を意識していますか？配膳図を見て正しく食器を並べましょう。
14	金	さんさいおこわ あかうおのたつたあげ はるキャベツのもの けんちんじる いちご(2こ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかうお さつまあげ とうふ	わらび ぜんまい にんじん キャベツ たけのこ だいこん ごぼう ねぎ いちご	ごはん もちごめ あぶら こんにやく さんおんとう さといも	549 kcal 23.5 g 17.4 g 1.6 g	716 kcal 29.6 g 21.0 g 2.3 g	731 kcal 30.3 g 21.3 g 2.3 g	お花見こんだて 春をたっぷりもりこんだお花見こんだてです。旬の食べ物は栄養もたっぷりです。
17	月	ごはん とりにくのらみそやき たけのこのごまあぶらいため じゃがいもとこまつなのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶ らあげ ヨーグルト	にら にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな	ごはん さんおんとう こんにやく ごまあぶら じゃがいも 心	562 kcal 26.2 g 14.6 g 1.7 g	752 kcal 36.5 g 19.5 g 2.5 g	766 kcal 36.9 g 19.8 g 2.5 g	たけのこは 春に旬を迎える野菜です。大きくなるのがとても早く、土の上に芽が出てから、10日ほどで青々とした竹になります。
18	火	バターロールパン てづくりにくだんご(小2こ 中高3こ) ジャーマンポテト やさしいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ウインナー ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん パセリ キャベツ しめじ ブロッコリー	パン こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう じゃがいも バター	601 kcal 22.9 g 25.6 g 2.3 g	814 kcal 30.5 g 34.5 g 3.2 g	825 kcal 30.9 g 35.0 g 3.2 g	毎週火曜日は「パン」です。給食用のパンは 全部で16種類あります。
19	水	ごはん さけのみそマヨネーズやき すきこんぶのもの はっとじる パナナ	ぎゅうにゅう さけ こんぶ さつまあげ あぶらあげ とりにく	パセリ にんじん はくさい ごぼう ねぎ パナナ	ごはん マヨネーズ さんおんとう こんにやく あぶら こむぎこ	560 kcal 25.5 g 17.6 g 1.8 g	755 kcal 32.4 g 22.1 g 2.6 g	770 kcal 33.0 g 22.4 g 2.6 g	宮城県の郷土料理を味わおう 「はっと」は宮城県の郷土料理です。今日の給食のように、汁物に入れたり、あんこやずんだにからめて、食べます。
20	木	じゃーじゃーめん ちんげんさいのスープ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし トマト きゅうり チンゲンサイ えのきたけ もも パイナップル みかん	ちゅうかめん あぶら さんおんとう あんじんどうふ	550 kcal 22.9 g 20.7 g 2.1 g	737 kcal 30.4 g 26.8 g 3.1 g	753 kcal 31.2 g 27.3 g 3.3 g	じゃーじゃーめんはちゅうかめんの上に、肉もそやさいをのせて食べる香港(ほんこん)や韓国(かんこく)の料理です。
21	金	ごはん さわらのしおこうじやき あぶらふりにくじゃが わかめのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース だいこん オレンジ	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さんおんとう あぶら	537 kcal 25.2 g 14.0 g 1.6 g	701 kcal 32.0 g 16.5 g 2.3 g	717 kcal 32.6 g 16.6 g 2.3 g	油ふは 栗原市のとなりの「登米市」の特産品です。昔は肉の代わりに食べられていたそうです。
24	月	🌱...🌱...🌱...🌱...🌱...🌱...🌱... 授業参観 振替休業日 🌱...🌱...🌱...🌱...🌱...🌱...🌱...							
25	火	こめこフオカッチャ チリコンカン コーンサラダ はるやさしいシチュー いちご(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし アスパラガス いちご	パン あぶら さんおんとう バター	550 kcal 26.4 g 19.5 g 2.7 g	723 kcal 34.8 g 24.5 g 3.5 g	735 kcal 35.1 g 24.9 g 3.6 g	シチューには 春野菜が入っています。どんな野菜が見ながら食べてくださいね。(ヒント:2種類です)
26	水	ごはん すぶた こまつなのちゅうかサラダ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ たけのこ ピーマン パプリカ しいたけ こまつな まめもやし にんじん もやし とうもろこし	ごはん あぶら かたくりこ さんおんとう ごま ワンタン	539 kcal 20.9 g 15.8 g 2.2 g	721 kcal 27.6 g 19.5 g 2.9 g	739 kcal 28.5 g 19.8 g 3.1 g	もし食事を残してしまったときは 食器や箸に付いている御飯粒や食べ物をきれいに取ります。
27	木	わかめごはん カラフルオムレツ ごもくきんぴら キャベツとあぶらあげのみそしる レモンゼリー	ぎゅうにゅう わかめ チーズ たまご ベーコン さつまあげ とうふ	パプリカ たまねぎ えだまめ にんじん ごぼう れんこん えのきたけ キャベツ	ごはん さんおんとう こんにやく あぶら	548 kcal 21.1 g 16.4 g 2.1 g	715 kcal 27.7 g 20.5 g 3.3 g	735 kcal 28.5 g 20.8 g 3.4 g	給食の前と後には、必ず石けんで手を洗きましょう。きれいなハンカチで拭くのも忘れずに。
28	金	ポークカレーライス カミカミかいそうサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ くきわかめ わかめ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし パイナップル	ごはん あぶら じゃがいも カレーウ さんおんとう ごま	559 kcal 19.0 g 16.2 g 1.7 g	738 kcal 24.3 g 20.2 g 2.3 g	756 kcal 25.0 g 20.4 g 2.4 g	「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶がきちんと出来ましたか？

※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。
【今月の地場産品】
 宮城県産: こまつな・きゅうり・いちご・ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・わかめ
 栗原市産: ねぎ・しいたけ・つぼみな・こめ

【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	570(520)kcal	760(747)kcal	776(774)kcal
たんぱく質	23.9(20.8)g	31.5(29.9)g	32.2(31.0)g
脂質	19.2(15.6)g	23.4(24.1)g	24.8(24.9)g
塩分	2.0(2.0)g	2.8(2.5)g	2.9(2.5)g



新入生のみなさん、御入学おめでとうございます。在校生のみなさん、御進級おめでとうございます。
 毎日元気に学校生活を送れるように、安全でおいしい給食を提供していきます。
 食事の取り方についても、毎日の給食を食べながら身に付けていきます。今年度も保護者の皆様の御理解と御協力をお願いします。

