



令和6年度

6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 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
			からだをつくる	ちようしをととのえる	ちからをつくる				
3	月	ごはん じゃーじゃんどうふ こまつなのしょうがあえ はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あつあげ がたにく とりにく どうふ ヨーグルト	たけのこ チンゲンサイ ねぎ しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ しいたけ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	568 kcal 20.9 g 17.5 g 1.7 g	674 kcal 24.5 g 20.0 g 2.2 g	752 kcal 26.6 g 22.0 g 2.4 g	6月4日~10日は、 「歯と口の健康週間」です
4	火	ミルクパン タンドリーチキン(小2こ 中高3こ) かみかみサラダ ココロスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト さきいか ウインナー だいず	にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん キャベツ えだまめ とうもろこし	パン さとう あぶら ごまあぶら ごま ワントン	566 kcal 25.8 g 22.1 g 2.5 g	734 kcal 33.5 g 27.7 g 2.9 g	750 kcal 34.4 g 28.7 g 3.2 g	給食でもよくかんで食べられ、骨や歯を作るカルシウムが多い献立にしました。「」が付いている料理はよくかんで食べましょう。
5	水	ごはん いわしのごまみそに れんこんさんぴら さつまいものみそしる パナナ	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ どうふ あぶらあげ	れんこん にんじん ごぼう さやえんどう こまつな パナナ	ごはん こんにやく あぶら さとう ごま さつまいも	568 kcal 21.6 g 14.6 g 1.7 g	703 kcal 26.5 g 17.0 g 2.3 g	771 kcal 28.4 g 17.7 g 2.6 g	「」が付いている料理は歯や骨を丈夫にするカルシウムが多く入った料理です。
6	木	ごはん かみかみすた はるさめサラダ ワントンスープ	ぎゅうにゅう がたにく ハム わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ビーマン パプリカ しいたけ もやし キャベツ ねぎ	ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごま ワントン	541 kcal 21.8 g 15.3 g 2.3 g	660 kcal 26.0 g 17.4 g 2.7 g	745 kcal 29.3 g 18.9 g 3.2 g	「」を探してみてください！
7	金	えだまめゆかりごはん ししゃものいそべあげ ちくぜんに なすのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく だいず どうふ あぶらあげ	えだまめ しそ ごぼう たけのこ にんじん ねぎ しいたけ さやいんげん なす だいこん たまねぎ	ごはん こむぎこ あぶら こんにやく さとう	597 kcal 27.5 g 21.6 g 2.1 g	705 kcal 31.2 g 23.8 g 2.4 g	782 kcal 34.3 g 25.3 g 2.9 g	かむといは① 唾液がたくさん出て、むし歯を予防します。よくかんで食べましょう。
10	月	ガバオライス ズッキーニサラダ チンゲンサイのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう がたにく だいず どうふ	たまねぎ にんにく ビーマン パプリカ きゅうり ズッキーニ ブロッコリー カリフラワー チンゲンサイ えのきたけ オレンジ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	535 kcal 22.6 g 17.3 g 1.5 g	655 kcal 27.3 g 20.5 g 1.9 g	736 kcal 30.9 g 22.5 g 2.3 g	かむといは② 顎が発達して、きれいな歯並びになります。
11	火	ソースやきそば しゅうまい(小2こ 中高3こ) わかめスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう がたにく とりにく わかめ どうふ	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン えのきたけ チンゲンサイ	ちゅうかめん あぶら	568 kcal 21.9 g 24.3 g 3.2 g	711 kcal 27.3 g 30.7 g 4.0 g	763 kcal 29.5 g 32.3 g 4.5 g	かむといは③ ゆっくり食べると、肥満防止になります。一口30回かむと良いと言われています。
12	水	ごはん なつどう さわらのとりやき こんぶのピリからいため まめふのみそしる	ぎゅうにゅう なつどう さわら がたにく こんぶ あぶらあげ	にんじん ねぎ にんにく だいこん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ふ	593 kcal 30.5 g 20.7 g 1.6 g	706 kcal 35.5 g 24.1 g 2.0 g	772 kcal 37.6 g 25.2 g 2.3 g	かむといは④ 脳が刺激され、活動が活発になります。見布はコロコロした食感です。よくかんで食べましょう。
13	木	ごはん なすいりマーボーどうふ だいずもやしのナムル こまつなのスープ	ぎゅうにゅう どうふ がたにく ハム	たけのこ にんじん なす ビーマン ねぎ しいたけ だいずもやし ほうれんそう なすまい こまつな たまねぎ えのきたけ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	522 kcal 21.6 g 17.6 g 2.0 g	633 kcal 25.8 g 20.5 g 2.3 g	715 kcal 29.2 g 22.5 g 2.9 g	なすは、太陽を浴びてきれいな紫色になります。太陽のおかげで、栄養たっぷりになります。
14	金	しおがたどん きゃべつときゅうりのしょうがあえ けんちんじる メロン	ぎゅうにゅう がたにく こんぶ どうふ	たまねぎ にんじん ねぎ レモン キャベツ きゅうり しょうが だいこん ごぼう メロン	むぎごはん ごまあぶら さとう さといも こんにやく	538 kcal 22.2 g 17.4 g 1.4 g	667 kcal 27.8 g 21.2 g 1.8 g	752 kcal 31.0 g 23.5 g 2.2 g	高等部の皆さんは、来週から実習が始まります。塩豚丼を食べ、パワーアップしましょう。
17	月	カレーピラフ ピーマンのにくづめ(小1こ 中2こ) キャベツのスープに パナナ	ぎゅうにゅう がたにく ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし グリーンピース ビーマン キャベツ パナナ	ごはん バター かたくりこ パン じゃがいも	573 kcal 21.6 g 19.5 g 1.9 g	690 kcal 23.9 g 21.6 g 2.4 g	高等部 現場実習 半分にしたピーマンに、一つ一つにひき肉を詰めました。ピーマンもおいしく食べられますよ。	
18	火	しよくパン いちごジャム とうふナゲット(2こ) ブロッコリーステーキ オニオンスープ	ぎゅうにゅう どうふ とりにく ベーコン	ブロッコリー しめじ とうもろこし パプリカ たまねぎ にんじん パセリ	パン かたくりこ マヨネーズ あぶら マカロニ	593 kcal 23.1 g 23.9 g 2.5 g	724 kcal 28.2 g 27.6 g 3.1 g	高等部 現場実習 豆腐を使ったヘルシーなナゲットです。一つ一つ形を整えて手作りします。	
19	水	ごはん えびのチリソースに チンゲンサイのナムル きのことうふのスープ	ぎゅうにゅう えび ハム とりにく どうふ	たまねぎ ビーマン ねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん きゅうり しめじ とうもろこし エリンギ しいたけ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	502 kcal 24.0 g 13.0 g 2.0 g	612 kcal 30.6 g 14.9 g 2.7 g	高等部 現場実習 ナムルは、韓国で定番の家庭料理です。ゆでた野菜や山菜を調味料で味付けた料理です。	
20	木	のりごはん あかうおのこみソースかけ きりぼしだいこんサラダ なめこのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう のり あかうお どうふ	ねぎ きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし とうもろこし なめこ だいこん オレンジ	ごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう ごま	567 kcal 23.4 g 18.0 g 2.5 g	690 kcal 28.0 g 21.2 g 3.4 g	高等部 現場実習 香味ソースには、にんにく、しょうが、ねぎが使われています。暑い季節には食欲が進みます。	
21	金	ハヤシライス(ターメリックライス) グリーンサラダ すいか	ぎゅうにゅう がたにく	にんじん たまねぎ トマト グリンピース キャベツ きゅうり すいか ブロッコリー カリフラワー	ごはん バター じゃがいも あぶら	589 kcal 19.6 g 18.6 g 2.1 g	714 kcal 23.1 g 21.5 g 2.4 g	高等部 現場実習 夏を代表する果物「すいか」です。英語で「ウォーターメロン」と言います。すいかを食べて、水分補給をしましょう。	
24	月	あぶらふんどん こまつなのツナあえ はつとじる ももゼリー	ぎゅうにゅう たまご まぐろ とりにく	しいたけ たまねぎ みつば こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん あぶらふ さとう こむぎこ こんにやく	558 kcal 21.4 g 15.8 g 2.0 g	677 kcal 26.2 g 18.2 g 2.4 g	高等部 現場実習 はつとじは、宮城県北部の郷土料理です。家庭ごとに入れた野菜が違います。給食では鶏肉やきのこが入ります。	
25	火	ピザトースト マカロニサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ がたにく	たまねぎ ビーマン パプリカ キャベツ トマト きゅうり セロリ にんじん にんにく	パン マカロニ マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	593 kcal 23.5 g 25.2 g 2.7 g	708 kcal 28.2 g 30.1 g 3.3 g	高等部 現場実習 給食の前、トイレの後、給食が終わった後もしっかり手を洗いましょう。	
26	水	ごはん せんだいのあおぼぎょうざ(小2こ 中3こ) くきわかめのいために ズッキーニととりにくのスープ	ぎゅうにゅう がたにく さつまあげ わかめ とりにく	キャベツ いら しいたけ しょうが にんにく ごぼう にんじん たけのこ さやえんどう ズッキーニ	ごはん こむぎこ ごまあぶら あぶら こんにやく さとう はるさめ	511 kcal 18.4 g 15.0 g 1.5 g	656 kcal 24.9 g 20.0 g 2.5 g	高等部 現場実習 中学部 遠足 青菜ぎょうざの緑色は、皮に練り込まれた「仙台湾菜」の色です。	
27	木	カレーうどん やさいかあげ はなやさいのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ しいたけ ごぼう かぼちゃ みつば ブロッコリー カリフラワー パプリカ しめじ	うどん さとう こむぎこ あぶら ごま	547 kcal 21.3 g 17.2 g 1.8 g	656 kcal 24.9 g 20.0 g 2.5 g	高等部 現場実習 小学部5.6年 宿泊学習 かきあげは、5種類の野菜が使われています。	
28	金	ごはん さばのみそに だいずのこもくに わかめのみそしる	ぎゅうにゅう さば だいず とりにく わかめ どうふ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん ねぎ えのきたけ	ごはん こんにやく あぶら さとう じゃがいも	545 kcal 24.1 g 17.6 g 1.9 g	688 kcal 31.3 g 22.2 g 2.3 g	高等部 現場実習 小学部5.6年 宿泊学習 五目煮には、豆や野菜がたっぷり。上手に着てつかるかな？	

※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：小松菜・ねぎ・にら・なす・わかめ・卵・牛乳
栗原市産：きゅうり・しいたけ・なめこ

おしらせ

ホームページには、献立表・食育だよりの他に、校長室の「おいしい給食」のページに、学校の様子や給食写真が掲載されています。ぜひご覧ください。



【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	559(520)kcal	685(581)kcal	754(774)kcal
たんぱく質	22.8(20.8)g	27.9(23.2)g	31.1(31.0)g
脂質	18.6(15.6)g	22.1(18.7)g	23.9(24.9)g
塩分	2.0(2.0)g	2.6(2.5)g	2.9(2.5)g