



# 令和5年度 1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	お知らせ
		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	
9 火	ミルクパン ほきフライ レモンドレッシングサラダ コーンクリームスープ	ほき ロースハム とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	カリフラワー きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし	ごはん パンこ ごま こんにやく あぶら さんおんとう	500 kcal 19.6 g 17.3 g 2.5 g	707 kcal 26.5 g 24.2 g 3.3 g	836 kcal 34.8 g 29.3 g 3.8 g	明けましておめでとうございます。今年1年も元気に頑張りますよ！
10 水	給食はありません(11:30下校)							
11 木	休業日(高等部入学者選考)							
12 金	チャーハン ごもくにくだんご(小2こ 中高3こ) みそワタンスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ グリンピース はくさい もやし とうもろこし きくらげ りんご	ごはん あぶら さんおんとう ワタンスープ	564 kcal 22.1 g 18.9 g 2.0 g	696 kcal 27.7 g 23.0 g 2.5 g	772 kcal 30.2 g 24.6 g 2.8 g	今月の給食目標は「感謝の気持ちをもって食べよう」です。
15 月	ごはん まつかぜやき だいずのごもくに ちぢみなのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あおのり だいず とりにく とうふ	たまねぎ ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん だいこん えのきたけ ちぢみなのみそしる オレンジ	ごはん パンこ ごま こんにやく あぶら さんおんとう	556 kcal 24.7 g 17.4 g 1.6 g	670 kcal 29.5 g 19.6 g 2.0 g	761 kcal 33.7 g 22.1 g 2.5 g	農家の方や漁師さん、豆腐屋さんなど材料を用意してくれています。調理員さん達が、おいしい給食にしようと、作ってくれています。
16 火	高等部入学者選考追検ある場合は休業日 追検がない場合は11:30下校							
17 水	ごはん なつとう さんまのかばやき きりぼしだいこんのもの はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう なつとう さんま あぶらあげ さつまあげ とうふ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん えのきたけ はくさい	ごはん かたくりこ あぶら さんおんとう ごま こんにやく	655 kcal 27.6 g 24.9 g 1.7 g	785 kcal 31.9 g 29.3 g 2.2 g	864 kcal 34.4 g 30.8 g 2.7 g	多くの人達のおかげで給食が食べられます。感謝して食べましょう！
18 木	スパゲティナポリタン かぼちゃのサラダ 肉だんごのスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン トマト マッシュルーム かぼちゃ きゅうり キャベツ しめじ	スパゲティ あぶら さんおんとう マヨネーズ	557 kcal 19.6 g 21.0 g 2.9 g	659 kcal 23.2 g 24.4 g 3.7 g	752 kcal 25.9 g 27.4 g 4.3 g	人気メニューのスパゲティです。上手にフォークで巻いて食べられるかな？
19 金	ポークカレーライス カミカミサラダ さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ さきいか	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが だいこん きゅうり キャベツ	ごはん あぶら じゃがいも さんおんとう ごま さつまいも	575 kcal 18.6 g 16.4 g 1.6 g	699 kcal 21.8 g 18.7 g 1.8 g	799 kcal 24.5 g 20.9 g 2.3 g	サラダには、さきいかが入っています。よくかんで食べましょう。
22 月	あぶらぶどん かぶとはくさいのあざづけ じゃがいものみそしる みかん	ぎゅうにゅう たまご こんぶ あぶらあげ	ほししいたけ みつば たまねぎ はくさい かぶ きゅうり にんじん しょうが こまつな みかん	ごはん あぶら こんにやく さんおんとう じゃがいも ぶ	554 kcal 20.4 g 15.0 g 1.7 g	676 kcal 24.6 g 18.3 g 2.2 g	766 kcal 27.9 g 20.6 g 2.8 g	今週は宮城県のおいしい食べ物がたくさん登場します。今日は登米市の特産品の油心丼です。
23 火	こめこパン とりにくのトマトに まめめサラダ くりはらさんやさいのポトフ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ウインナー	しめじ ピーマン トマト にんにく えだまめ とうもろこし だいこん にんじん たまねぎ はくさい	パン あぶら さんおんとう かたくりこ ドレッシング	576 kcal 30.0 g 22.9 g 2.5 g	721 kcal 35.5 g 27.9 g 3.3 g	785 kcal 41.2 g 30.8 g 3.6 g	米粉パンに使用する米粉は、宮城県産米(ひとめぼれ)です。ポトフには、栗原産の白菜や大根が入っています。
24 水	ごはん あじつけのり くじらのオーロラソースあえ さんいくさんかいそうサラダ いもにじる	ぎゅうにゅう のり くじら くきわかめ わかめ ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ グリンピース きゅうり とうもろこし だいこん にんじん ねぎ はくさい	ごはん かたくりこ あぶら さんおんとう ごま さといも	539 kcal 23.7 g 14.9 g 1.6 g	654 kcal 29.3 g 16.8 g 1.9 g	779 kcal 33.7 g 18.2 g 3.1 g	鯨は昔から石巻の方で捕っていました。鯨を揚げてケチャップに絡めました。みなさんは鯨を食べたことがあるかな？
25 木	ピピンバ けせんめまさん7か7かだんごスープ フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく フカフカだんご	しいたけ ねぎ にんじん ほうれんそう まめもやし ぜんまい チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ もも パイナップル みかん	むぎごはん あぶら さんおんとう ごま はるさめ あんぱん	562 kcal 23.6 g 16.8 g 1.6 g	771 kcal 31.6 g 21.2 g 2.4 g	771 kcal 31.6 g 21.2 g 2.4 g	気仙沼産のさめ(ふか)が入った肉だんごをスープに入れました。どんな味がするかな？
26 金	ごはん(ささにしき) さばのねぎみそやき いばぬまさんれんこんさんびら せりとあぶらぶのみそしる みやぎけんさんいちご	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ	ねぎ しょうが にんにく れんこん にんじん ごぼう さやえんどう だいこん せり いちご	ごはん こんにやく あぶら さんおんとう あぶらぶ	557 kcal 24.0 g 18.7 g 1.5 g	737 kcal 31.1 g 22.5 g 2.3 g	737 kcal 31.1 g 22.5 g 2.3 g	ささにしきは今年で誕生60周年になりました。あっさりとした口当たりで、和食との相性が抜群です。
29 月	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう 豆腐 ぶたにく ハム とりにく わかめ ヨーグルト	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ いら しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ チンゲンサイ	ごはん あぶら かたくりこ はるさめ さんおんとう ごま	566 kcal 22.4 g 17.6 g 1.8 g	756 kcal 30.1 g 22.5 g 2.8 g	756 kcal 30.1 g 22.5 g 2.8 g	朝ごはんは1日のエネルギー源です。しっかりと食べてから登校しましょう。
30 火	バターロールパン ほうれんそうとチーズのオムレツ グリーンサラダ ほたてチャウダー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく チーズ ほたてがい ベーコン	ほうれんそう トマト たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん グリンピース	パン さんおんとう ドレッシング じゃがいも	607 kcal 25.4 g 24.4 g 2.3 g	771 kcal 31.1 g 29.5 g 3.0 g	822 kcal 34.7 g 31.8 g 3.2 g	ほうれんそうの「旬」は冬です。一年中食べられますが夏より冬の方が栄養もおいしさもアップします。
31 水	ごはん あかうおのこうみソースかけ にくじゃが だいこんとこまつなのみそしる スイートスプリング	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん グリンピース だいこん こまつな スイートスプリング	ごはん かたくりこ あぶら さんおんとう ごま じゃがいも こんにやく ぶ	566 kcal 23.7 g 15.6 g 1.4 g	683 kcal 27.7 g 17.8 g 1.8 g	766 kcal 30.4 g 19.4 g 2.3 g	寒い日にも石けんを使って手をきれいに洗いましょう。

※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：米 牛乳 白菜 キャベツ わかめ こんぶ さんま 油心 いちご  
栗原市産：ねぎ ほうれんそう 小松菜 大根 しいたけ れんこん 卵



1月22日～25日まで  
特別メニューが出るよ。お楽しみに！！



【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	567(520)kcal	713(747)kcal	783(774)kcal
たんぱく質	23.2(20.8)g	28.7(29.9)g	31.7(31.0)g
脂質	18.7(15.6)g	22.6(24.1)g	24.4(24.9)g
塩分	1.9(2.0)g	2.5(2.5)g	2.9(2.5)g

今年のテーマは「みやぎの食材を味わおう」です。太字のメニューは宮城県の食材を使ったものです。私たちが住んでいる宮城県には、海の幸、山の幸がたくさんあります。自然の恵みに感謝して食べましょう。

