



令和4年度 11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	ちょうしをととのえる	ちからをつくる				
1	火	ナン キーマカレー ポテトサラダ やさしいスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ パブリカ ピーマン きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ しめじ	ナン あぶら じゃがいも マヨネーズ さんおんとう	612 kcal 24.5 g 24.7 g 3.0 g	803 kcal 32.2 g 32.3 g 3.9 g	818 kcal 32.5 g 32.9 g 4.0 g	ナンは インドで食べられているパンです。ナンをちぎって、キーマカレーにつけて食べてみましょう。
2	水	ごはん あじフライ こんぶのピリからいため おくずかけ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく こんぶ あぶらあげ とうふ	にんじん ねぎ にんにく たけのこ しいたけ さやえんどう	ごはん あぶら さんおんとう うーめん じゃがいも ふ	606 kcal 24.6 g 23.0 g 1.5 g	793 kcal 30.6 g 28.4 g 2.0 g	806 kcal 31.2 g 28.7 g 2.0 g	おくずかけは 宮城県の郷土料理です。地域や家庭によって具はいろいろです。今日は白石うーめんを入れました。
3	木	文化の日							
4	金	北教研 (この日は給食はありません)							
7	月	そぼろどん ほうれんそうのいそかあえ けんちんじる かき	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり とうふ	たまねぎ グリンピース ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ かき	ごはん あぶら さんおんとう ごま さいとも こんにやく	550 kcal 23.8 g 17.7 g 1.5 g	747 kcal 31.5 g 22.0 g 2.2 g	762 kcal 32.4 g 22.3 g 2.3 g	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがきちんとできましたか？
8	火	ミルクパン とりにくのトマトに グリーンサラダ パンブキンシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しらはなまめ	しめじ ピーマン トマト キャベツ きゅうり たまねぎ ブロッコリー かぼちゃ にんじん グリンピース	パン あぶら さんおんとう	607 kcal 26.3 g 23.7 g 2.3 g	830 kcal 35.4 g 31.9 g 3.4 g	842 kcal 35.5 g 32.4 g 3.4 g	パンブキンは 英語で「かぼちゃ」という意味です。風邪を予防するカロチンが豊富です。
9	水	ごはん さばのみそじ キャベツのひじきあえ あつあげのみそじる みかん	ぎゅうにゅう さば ひじき あつあげ	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう えのきたけ ねぎ みかん	ごはん じゃがいも	579 kcal 23.1 g 17.3 g 1.9 g	770 kcal 31.1 g 22.7 g 2.5 g	781 kcal 31.3 g 22.9 g 2.5 g	さむい日にもセッケンをつけてきれいに手を洗いましょう。パンカチもすれずに。
10	木	ごはん カミカミすた はるさめサラダ たまごめいコーススープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ たまご とうふ	たまねぎ たけのこ ピーマン パブリカ しいたけ きゅうり もやし きくらげ とうもろこし	ごはん あぶら さんおんとう はるさめ ごま	548 kcal 21.9 g 16.3 g 2.4 g	718 kcal 28.1 g 19.7 g 3.0 g	754 kcal 29.3 g 20.3 g 3.3 g	噛み応えたっぷりの「すた」です。よくかんで食べましょう。
11	金	しょうがぶのさつまいもごはん てりやきチキン きりほしだいこんのもの はくさいのみそじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さつまいも とうふ ヨーグルト	きりほしだいこん にんじん しいたけ さやえんどう えのきたけ はくさい	ごはん さつまいも さんおんとう あぶら こんにやく	574 kcal 26.2 g 15.5 g 1.6 g	747 kcal 34.1 g 18.8 g 2.5 g	761 kcal 34.8 g 19.0 g 2.6 g	小学部のさつまいもごはん 小学部からさつまいもをもらいました！感謝して 味わって食べましょう。
14	月	ごはん みやぎけんさんぎんざけフライ かなりはくさいのあさづけ かなりだいこんのおでん りんご	ぎゅうにゅう ぎんざけ こんぶ ちくわ かんとどき さつまいも	はくさい かぶ きゅうり にんじん しょうが だいこん	ごはん こむぎこ パンごま あぶら こんにやく さんおんとう	556 kcal 24.1 g 16.0 g 1.8 g	711 kcal 29.3 g 19.9 g 2.6 g	733 kcal 30.3 g 19.9 g 2.7 g	かなりやさい ウィーク！！
15	火	しよくパン いちごジャム かなりポテトとウィンナーのチーズやき フレンチサラダ チキンボールスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ とりにく	たまねぎ ブロッコリー トマト カリフラワー きゅうり にんじん とうもろこし キャベツ	食パン じゃがいも	584 kcal 22.9 g 22.8 g 2.4 g	750 kcal 29.5 g 29.1 g 3.4 g	774 kcal 30.5 g 30.0 g 3.4 g	この週は、高等部園芸班が育てた野菜を給食につかいます。(太字になっている野菜です)
16	水	ごはん ぶりのねぎみそやき ほうれんそうのツナあえ かなりやししいもにじる パナナ	ぎゅうにゅう ぶり ツナ ぶたにく とうふ	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん しめじ ひらたけ はくさい パナナ	ごはん ごま さんおんとう さいとも	588 kcal 27.2 g 19.5 g 1.4 g	779 kcal 34.7 g 23.2 g 2.0 g	790 kcal 35.4 g 23.4 g 2.1 g	園芸班がいつしょうけんめい育てた野菜です。くわしくは食育だよりをみてね。
17	木	やきそば かなりさつまいものだいがかいも みそワンタンスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン はくさい ねぎ とうもろこし みかん	ちゅうかめん あぶら さつまいも さんおんとう ごま ワンタン	575 kcal 18.4 g 20.5 g 2.9 g	755 kcal 23.8 g 26.0 g 3.9 g	773 kcal 24.3 g 26.6 g 4.0 g	新鮮でおいしい野菜です。みんなたべてね！！
18	金	かなりだいこんっぱのませごはん ヒレカツ ミニトマト(2こ) マカロニサラダ かなりだいこんのみぞしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	だいこん にんじん ミニトマト キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい	ごはん ごま あぶら こむぎこ パンごま マカロニ マヨネーズ さんおんとう	589 kcal 25.1 g 19.4 g 1.7 g	797 kcal 33.4 g 25.6 g 2.5 g	804 kcal 34.2 g 24.8 g 2.5 g	
21	月	学校祭 振替休業日							
22	火	ごはん ひじきり さんまのしおやき ちくぜんに わかめのみそじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう さんま とりにく だいず わかめ とうふ ヨーグルト	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ えだまめ えのきたけ ごまつな	ごはん こんにやく さんおんとう じゃがいも	598 kcal 25.6 g 18.8 g 2.1 g	765 kcal 32.1 g 22.5 g 2.8 g	778 kcal 32.8 g 22.6 g 2.9 g	宮城の新米を味わおう 「ササニシキ」 サラリとおたやかな味わいが特徴です。刺身やお寿司などの和食に合うと言われています。
23	水	勤労感謝の日							
24	木	ごはん ジャージャンとうふ だいずもやしのナムル ピーンスープ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	たけのこ こまつな チンゲンサイ ねぎ まめもやし にんじん エリンギ きくらげ はくさい いら	ごはん あぶら さんおんとう ごま ピーン	569 kcal 18.8 g 18.6 g 1.8 g	736 kcal 24.0 g 22.7 g 2.6 g	750 kcal 24.6 g 23.2 g 2.6 g	宮城の新米を味わおう 「ささ結び」 大崎で誕生したお米です。ササニシキとひとめぼれの良いところを組み合わせてできました。
25	金	ポークカレーライス カミカミかきそうサラダ ミニトマト(2こ) フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ くわわかめ わかめ	にんじん たまねぎ セロリ とうもろこし にんにく きゅうり ミニトマト もも みかん パイン	ごはん あぶら じゃがいも ごま さんおんとう ゼリー	577 kcal 17.9 g 15.7 g 1.6 g	769 kcal 22.7 g 19.3 g 2.2 g	790 kcal 23.3 g 19.5 g 2.3 g	食事の時の姿勢はどうですか？ せすじをのびして さらを持って食べましょう。
28	月	どりごぼうごはん スパニッシュオムレツ はなやさいのおかかあえ まめふのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご なまくりー チーズ かつおぶし わかめ とうふ	にんじん ごぼう トマト えだまめ たまねぎ ブロッコリー しめじ カリフラワー だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さんおんとう じゃがいも まめふ	524 kcal 24.5 g 16.6 g 2.2 g	698 kcal 31.9 g 20.6 g 3.1 g	719 kcal 33.2 g 20.9 g 3.3 g	スパニッシュオムレツはスペイン料理の1つでじゃが芋や玉葱が入った ポリュームのあるオムレツです。
29	火	よこわりまるパン えびかつ スライスチーズ だいこんサラダ ポトフ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう えび チーズ ツナ ウィンナー	だいこん にんじん きゅうり みずな たまねぎ かぶ ブロッコリー エリンギ キウイフルーツ	パン あぶら あぶら さんおんとう じゃがいも	620 kcal 27.1 g 24.7 g 3.2 g	829 kcal 35.4 g 31.9 g 4.2 g	833 kcal 35.6 g 32.3 g 4.3 g	パンにエビカツやスライスチーズ、サラダをほさめてオリジナルバーガーを作りましょう。
30	水	ごはん ほっけのしおやき にくじゃが ほたてのみそじる りんご	ぎゅうにゅう ほっけ ほっけ ぶたにく ほたて	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん じゃがいも こんにやく さんおんとう あぶら	531 kcal 25.6 g 12.4 g 1.9 g	702 kcal 32.8 g 14.1 g 2.8 g	717 kcal 33.4 g 14.1 g 2.9 g	宮城の新米を味わおう 「だて正幸」 もっちりとした食感の新品種です。かめばかむほどあまみが増します。冷めてもおいしいのが特徴

※きゅうにゅうは毎日つきます。

※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：ピーマン・きゅうり・小松菜・かぶ・なす・にら
 ぎんざけ・ぶり・わかめ・ツナ・こんにやく
 栗原市産：だいこん・しいたけ・ねぎ・たまご
 ぶたにく

地元の食材を食べよう！



【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	577(520)kcal	762(747)kcal	777(774)kcal
たんぱく質	23.8(20.8)g	30.7(29.9)g	31.4(31.0)g
脂質	19.1(15.6)g	23.9(24.1)g	24.2(24.9)g
塩分	2.1(2.0)g	2.8(2.5)g	3.0(2.5)g