



令和6年度 2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				
3月	ごはん いわしのうめに まめまめサラダ せりりつみれじる とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう いわし だいず とりにく たまご	えだまめ どうもろこし しょうが はくさい にんじん ごぼう せり	ごはん ドレッシング グ かたくりこ	562 kcal 24.3 g 19.0 g 1.6 g	613 kcal 27.1 g 20.5 g 1.9 g	732 kcal 31.4 g 22.9 g 2.4 g	節分こんだて 節分には豆が定番ですが、いわしも鬼が嫌うものとして、飾ったり食べたりする風習があります。
4火	ミルクパン とりにくのトマト(小2 中高3) レモンドレッシングサラダ ホワイトシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	しめじ たまねぎ トマト にんにく カリフラワー きゅうり にんじん キャベツ	ミルクパン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	602 kcal 27.7 g 25.1 g 2.6 g	771 kcal 35.1 g 30.7 g 3.5 g	829 kcal 37.2 g 33.1 g 4.1 g	2月の給食目標は「正しい食事のマナーを身に付けよう」です。
5水	ごはん ちくさやき かぶとはくさいのあさづけ おでん りんご	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく こんが ちくわ がんもどき さつまあげ	たまねぎ パプリカ しいたけ はくさい かぶ きゅうり にんじん しょうが だいこん りんご	ごはん さとう こんにゃく	524 kcal 22.0 g 16.2 g 1.7 g	566 kcal 23.6 g 17.6 g 1.9 g	706 kcal 29.4 g 20.7 g 2.6 g	背中を伸ばして食べていますか？足の裏は床に付いていますか？振り返ってみましょう。
6木	休業日(高等部入学者選考二次募集)							
7金	とりごぼろごはん ポテトコロッケ つぼみなのごまあえ なめこのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん ごぼう えだまめ つぼみな もやし なめこ だいこん ねぎ	ごはん もちごめ さとう じゃがいも あぶら ごま	523 kcal 18.7 g 18.3 g 1.9 g	537 kcal 21.0 g 17.7 g 3.1 g	716 kcal 28.0 g 23.6 g 3.1 g	お皿を持って食べていますか？箸やスプーンを正しく持って食べると、ごぼさないで食べられます。
10月	ごはん あつあげのみそいため はるさめサラダ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム わかめ	キャベツ ピーマン にんじん しいたけ きゅうり もやし はくさい どうもろこし ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま はるさめ ワタタン	529 kcal 21.5 g 16.0 g 2.1 g	580 kcal 23.5 g 19.7 g 2.3 g	731 kcal 29.1 g 23.6 g 3.1 g	春雨は約1000年前中国から伝わりました。日本の春雨は、じゃが芋やさつま芋のでん粉から作られています。
11火	建国記念の日							
12水	ごはん さわらのねぎみそやき うのはなのいりに おくずかけ りんご	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あぶらあげ おから とうふ	ねぎ しょうが にんにく にんじん ごぼう しいたけ はくさい たけのこ さやいんげん りんご	ごはん あぶら こんにゃく さとう うめん か じゃがいも	545 kcal 26.4 g 18.0 g 1.5 g	611 kcal 29.6 g 19.9 g 1.5 g	735 kcal 34.0 g 22.2 g 2.0 g	宮城県の郷土料理を味わおう おくずかけは、野菜やうーめんを使った、とろみのある汁物です。
13木	ごはん かみかみすた わかめのおえもの チンゲンサイとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく たまご	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン しいたけ キャベツ どうもろこし えのきたけ もやし チンゲンサイ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	524 kcal 23.2 g 16.8 g 2.3 g	539 kcal 23.7 g 17.5 g 2.4 g	719 kcal 31.6 g 21.5 g 3.2 g	チンゲン菜は中国から伝わってきた野菜で、白菜の仲間です。冬が旬の野菜です。
14金	給食なし(一日入学のため)							
17月	ごはん とりにくのからあげ(小2 中高3) ほうれんそうのツナマヨサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ ウイナー	しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう どうもろこし にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー	ごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら ごま マヨネーズ じゃがいも	537 kcal 22.7 g 20.8 g 1.6 g	616 kcal 28.0 g 24.3 g 1.6 g	758 kcal 31.3 g 28.9 g 2.1 g	中学部3年生リクエスト リクエスト週間のトップバッターは中学部さんです。みんな大好き「からあげ」をリクエストしてくれました。
18火	ごはん ファイバーレット チョコだいずクリーム カラフルオムレツ グリーンサラダ はくさいのスープに いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ ウイナー ヨーグルト	パプリカ たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー しめじ はくさい	パン さとう チョコ バター	636 kcal 24.3 g 30.4 g 2.5 g	745 kcal 28.1 g 33.1 g 3.0 g	794 kcal 31.3 g 36.2 g 3.6 g	小学部6年生(2組)リクエスト 学校のオムレツは、ベーコンや3種類の野菜が入って栄養満点です。
19水	ごはん さばのみそに かみかみサラダ ふかふかだんごのスープ	ぎゅうにゅう さば さきいか さめ	だいこん きゅうり にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう ごまあぶら ごま はるさめ	522 kcal 22.8 g 17.8 g 2.0 g	608 kcal 27.1 g 21.4 g 2.2 g	709 kcal 29.9 g 22.1 g 2.6 g	高等部3年2組リクエスト 卒業まで後1か月ですね。友達や先生と食べた給食も思い出の味となることができた、うれしいです。
20木	ごはん ヤンニョムチキン(小2 中高3) ブロッコリーのちゅうかいため もずくスープ デコボン	ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり しめじ どうもろこし にんじん キャベツ えのきたけ デコボン	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	520 kcal 23.5 g 18.6 g 1.6 g	587 kcal 28.2 g 20.2 g 1.7 g	714 kcal 31.9 g 24.3 g 2.2 g	高等部3年1組リクエスト 韓国料理「ヤンニョムチキン」をリクエストしてくれました。どんな料理が分かるかな？
21金	ごはん ボーカレールイス れんこんサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ まぐろ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが れんこん キャベツ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ マヨネーズ	576 kcal 18.1 g 20.9 g 1.6 g	629 kcal 19.5 g 22.6 g 1.8 g	788 kcal 23.9 g 27.3 g 2.4 g	小学部6年生(1組)リクエスト リクエスト週間の締めくくりは小学部さんです。6年間という長いながめが食べられるようになりました。
24月	振替休日							
25火	あぶらふんどん さつまいもとかぼちゃのサラダ わかめのみそじる	ぎゅうにゅう たまご わかめ とうふ	しいたけ たまねぎ みつば かぼちゃ きゅうり にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん あぶらふ こんにゃく さとう さつまいも マヨネーズ	536 kcal 19.3 g 19.0 g 2.0 g	587 kcal 20.9 g 20.4 g 2.2 g	741 kcal 25.4 g 24.7 g 2.8 g	朝御飯は1日の活動を始める大切なエネルギー源です。しっかり食べてから登校しましょう。
26水	さつまいもごはん あかうおのこうみソースかけ だいこんとあつあげのもの はくさいのみそじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう あかうお あつあげ あぶらあげ ヨーグルト	ねぎ しょうが にんじん だいこん しいたけ さやいんげん えのきたけ はくさい	ごはん さつまいも かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	560 kcal 23.8 g 17.9 g 1.7 g	611 kcal 26.5 g 19.2 g 2.0 g	733 kcal 29.7 g 22.1 g 2.7 g	寒くなって水が冷たくなると、手洗いを簡単に済ませがちです。病気の予防のためにも石けんでしっかり手を洗いましょう。
27木	ごはん マーボー豆腐 ひじきサラダ ごまみそやさいスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく どうもろこし きゅうり もやし たまねぎ こまつな キャベツ えのきたけ	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま マヨネーズ さとう	536 kcal 22.9 g 20.9 g 2.0 g	586 kcal 25.1 g 22.6 g 2.2 g	737 kcal 31.1 g 27.5 g 2.9 g	ひじきは海藻の仲間、海の中で育ちます。鉄分やカルシウムが多く含まれているので、成長期の皆さんにたくさん食べてほしい食材です。
28金	ごはん ささかまのチーズやき キャベツのごまあえ すきやきふうじ パナナ	ぎゅうにゅう ささかま ささかまチーズ ぶたにく とうふ	ブロッコリー キャベツ しめじ にんじん はくさい ねぎ えのきたけ パナナ	ごはん ごま さとう こんにゃく ごまあぶら	534 kcal 25.4 g 15.7 g 2.3 g	602 kcal 28.4 g 16.3 g 2.4 g	712 kcal 33.0 g 18.3 g 2.5 g	ささかまは、たらやひらめを細かく切ってすり身にして焼いたものです。宮城県の特産品です。

※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。

【今月の地場産品】

宮城県産：牛乳・米・わかめ・笹かま・大豆・昆布・白菜・ねぎ・いちごヨーグルト
栗原市産：りんご・小松菜・しいたけ・卵



卒業する皆さんに、好きな給食、もう一度食べたいメニューをリクエストしてもらいました。献立表の太字がリクエストメニューになります。残り少ない給食時間を友達や先生と楽しんで、味わって食べてください。給食室へメッセージをいただいたので紹介します。

《小学部6年1組》
いつもおいしい給食しょく
あいがとうございます。
おかげで毎日残さず
食べることができました。

《小学部6年2組》
いつも献立を見て
「今日は〇〇だ」と楽しみにして
登校していました。

《中学部3年》
給食のカレーが一番大好き
でした。いつも美味しい
給食を作ってくれて

《高等部3年1組》
毎日の給食が楽しめていた。
おいしい給食あいがとうございました。
健康に気をつけてこれからも
おいしい給食を作ってください。

《高等部3年2組》
いつもおいしい給食あいがとう
ございました。苦手なひじきが
少し食べられるようになりました。
卒業までたくさん味わいたい
と思います。

【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