



令和7年度

# 8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	おもなざりよう			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	おしらせ
		赤のなかま	緑のなかま	黄のなかま				
		からだをつくる	ちようしをととのえる	ちからをつくる				
22	ごはん とりにくのネギしおソースかけ(小2c 中高3c) こまつなツナあえ じゃがいものみそしる パイナップル	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ あぶらあげ	ねぎ にんにく レモン こまつな もやし にんじん たまねぎ キャベツ パイナップル	ごはん ごまあぶら ごま さとう じゃがいも か	535 kcal 25.3 g 17.0 g 1.5 g	711 kcal 33.7 g 21.8 g 2.2 g	727 kcal 34.4 g 22.2 g 2.2 g	夏休みが終わり、学校生活の始まりです。給食をしっかり食べて勉強も運動も頑張りますよ！
25	そばろどん かぼちゃサラダ なすのみそしる	ぎゅうにゅう いわし うめ ぶたにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ しょうが にんにく さやいんげん だいこん ねぎ にんじん なす だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう マヨネーズ	565 kcal 25.2 g 23.7 g 1.4 g	762 kcal 33.4 g 30.8 g 2.3 g	781 kcal 34.4 g 31.5 g 2.3 g	なすは、夏から秋にかけておいしい野菜です。体を内側から冷やす働きがあるそうです。
26	こめこきなパン ささみチーズフライ カラフルサラダ トマトとたまごのスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン たまご	キャベツ きゅうり パプリカ チンゲンサイ たまねぎ トマト えのきたけ	パン あぶら ドレッシング	581 kcal 21.8 g 21.6 g 2.6 g	779 kcal 21.9 g 32.4 g 3.4 g	783 kcal 28.3 g 32.6 g 3.6 g	給食を食べる前に手洗いをしていますか？手には見えない菌がいっぱいいます。石けんをよく洗いましょう。
27	ごはん いわしのうめに じゃがいものそばろに わかめのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう いわし うめ ぶたにく わかめ とうふ	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん だいこん ねぎ えのきたけ パナナ	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう	548 kcal 24.4 g 15.3 g 2.1 g	707 kcal 28.8 g 17.4 g 2.7 g	720 kcal 29.3 g 17.7 g 2.8 g	いわしは骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。残さず最後まで食べて、いわしのパワーを頂きましょう。
28	ごはん あつあげのケチャップいため きゅうりのうめあえ ワンタンスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく フローズンヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン パプリカ しいたけ きゅうり キャベツ うめし もやし はくさい ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ワンタン	546 kcal 23.6 g 15.7 g 1.5 g	726 kcal 30.8 g 19.5 g 2.1 g	742 kcal 31.6 g 19.8 g 2.1 g	厚揚げとは、豆腐を油で揚げたもので、豆腐のうまみがギュッと中につまっています。タレをかめると、味がよよみ込んで、とてもおいしくなります。
29	なつやさいカレー ひじきサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき まぐろ	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ かぼちゃ にんにく しょうが トマト とうもろこし きゅうり もやし すいか	ごはん あぶら マヨネーズ さとう ごま	553 kcal 19.1 g 17.7 g 1.3 g	719 kcal 23.9 g 22.1 g 1.7 g	736 kcal 24.4 g 22.6 g 1.8 g	<b>8月31日は野菜(831)の日!</b> 今日のカレーには夏野菜が、何種類入っているでしょうか？よく見ながら食べましょう。

※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 卵 なす キャベツ わかめ  
栗原市産: きゅうり 小松菜

【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 555(520)kcal	734(747)kcal	748(774)kcal
たんぱく質 23.2(20.8)g	29.8(29.9)g	30.4(31.0)g
脂質 18.5(15.6)g	24.0(24.1)g	24.4(24.9)g



金成支援学校 令和7年度 夏休み直前号

## 食育&給食だより



### 飲み物の砂糖の量はどのくらい？



<b>オレンジジュース 500mL</b>  スティックシュガー <b>約18本分(約53g)</b>	<b>スポーツドリンク 500mL</b>  スティックシュガー <b>約10本分(約31g)</b>
<b>乳酸菌飲料 500mL</b>  スティックシュガー <b>約18本分(約55g)</b>	<b>コーラ 500mL</b>  スティックシュガー <b>約19本分(約56g)</b>

※スティックシュガーは1本3gです。

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料水が飲みたくなります。清涼飲料水には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると虫歯や肥満などの生活習慣病を招きます。

### 何を飲めばいいの？

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。スポーツなどで大量に汗をかくときは、塩分を含んだスポーツドリンクなどがオススメです。

スポーツドリンク



### 飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料水の取り扱いに注意しましょう。直接口を付けると細菌が入り、湿度や栄養の条件がそろるとそれらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。



### ひじきサラダ (8月29日の給食)

ひじきをサラダにしました。給食人気メニューの一つです。成長期に大切なビタミン、カルシウムなどの栄養が豊富です。



【材 料】4人分	【作り方】
乾燥ひじき……10g	1 ひじきは水で戻す
コーン………40g	2 にんじん、きゅうりは、半切りにする。
にんじん………40g	3 2の野菜ともやし、コーンはお湯で茹でる。
きゅうり………40g	4 茹でた野菜は、粗熱を取って冷やす。
もやし………60g	5 ★の調味料をよく混ぜ合わせる。
ツナ………40g	6 冷えた野菜と調味料、すりごまを合わせて
しょうゆ………小さじ2	味を整える。
★ マヨネーズ………大さじ2	
さとう………小さじ1/2	
すりごま………大さじ1	



### 夏野菜カレー (8月29日の給食)

いつもの違った野菜でカレーを作ってみませんか？カレーのスパイスには食欲を増す効果があるそうです。夏バテ予防には是非作ってみてください。



【材 料】4人分	【作り方】
豚もも肉………120g	1 玉ねぎ、かぼちゃは角切りにする。
玉ねぎ………160g	2 にんじん、なす、ズッキーニは1.5cmの
にんじん………40g	いちょう切りにする。
なす………40g	3 鍋に油をしき、玉ねぎをよく炒める。
ズッキーニ………40g	4 次に豚肉を加えて、更に炒める。
かぼちゃ………40g	5 豚肉の色が変わったら、お湯を入れて、
カレールー………20g	にんじんを入れて煮る。
	6 にんじんが煮えたら、他の野菜を加える。
	7 カレールーをよく溶かし、10分位煮込んだら、できあがり。

