



令和6年度

5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	ちょうしをとのえる	ちからをつくる				
1 水	たけのこごはん とりくのレモンに こまつなとしらすのいそかあえ とうふのすましじる あまなつせりー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく しらす のり とうふ	たけのこ しいたけ レモン こまつな もやし にんじん はつさい しめじ ねぎ あまなつ	ごはん もちごめ こんにやく さとう かたくりこ ふ あぶら	560 kcal 24.7 g 27.4 g 16.9 g	650 kcal 29.8 g 19.0 g 2.0 g	715 kcal 32.0 g 20.5 g 2.4 g	こどもの日メニュー こどもの日にちなんで、皆さんが くんぐん大きくなるように「たけの こごはん」にしました。
2 木	北教研一斉研修日(お家での食事になります)							
7 火	ごはん てづくりハンバーグ はなやさいのおかかあえ なめこのみそしる ミントマト(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく たまご かつおぶし とうふ	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー パプリカ しめじ なめこ だいこん にんじん ねぎ ミントマト	ごはん パンこ さとう	564 kcal 24.7 g 18.0 g 1.4 g	681 kcal 29.6 g 21.0 g 1.8 g	768 kcal 33.5 g 23.2 g 2.4 g	5月の給食目標は「給食の 準備や後片付けを覚えよう」 です。ルールを守って気持ち よく食事をしましょう。
8 水	ごはん あじのねぎみそやき たけのこのとさに とんじる いちご(2こ)	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ さやえんどう だいこん いちご ぶたにく とうふ	ねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん さやえんどう だいこん いちご	ごはん こんにやく さとう さとも	514 kcal 26.9 g 14.0 g 1.5 g	617 kcal 32.2 g 15.7 g 1.7 g	687 kcal 35.3 g 16.5 g 2.2 g	たけのこは4~5月に採れる 野菜です。たっぶりのかつお 節で煮ました。
9 木	ごはん ぎょうざ(小2こ 中3こ) まめもやしのナムル こまみやさいスープ パナナ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	まめもやし こまつな にんじん ぜんまい たまねぎ いら キャベツ きくらげ とうもろこし パ ナナ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	567 kcal 20.3 g 16.3 g 1.9 g	702 kcal 24.5 g 19.0 g 2.2 g	769 kcal 26.7 g 20.1 g 2.6 g	「すずかけの里」のぎょうざ です。宮城野ポークと地場産 野菜を使っています。
10 金	ごはん ささかまのにしよくあげ(あおのり・カレー) すきこんぶのもの なすのみそしる	ぎゅうにゅう ささかまほこ こんぶ あおのり さつまあげ あぶらあげ とうふ	にんじん なす だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ ごま あぶら こんにやく さとう	537 kcal 21.2 g 16.8 g 1.8 g	660 kcal 26.3 g 19.5 g 2.7 g	738 kcal 28.7 g 21.6 g 3.1 g	ささかまは、竹の葉っぱで ある「ささ」に似ていること から、この名前が付いたそう です。
13 月	そぼろどん ポテトサラダ おくずかけ パイナップル	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ とうふ	たまねぎ グリンピース きゅうり とうもろこし にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	ごはん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ うーめん ふ	622 kcal 24.4 g 22.7 g 1.5 g	760 kcal 28.8 g 27.0 g 1.9 g	859 kcal 32.6 g 29.9 g 2.2 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。
14 火	よこわりまるパン スライスチーズ エビカツ コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう えび チ ーズ ぶたにく チーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく にんじん たまねぎ セロリ トマト	パン あぶら じゃがいも マカロニ	604 kcal 27.1 g 24.5 g 2.6 g	757 kcal 33.9 g 28.4 g 3.2 g	782 kcal 34.6 g 29.8 g 3.4 g	パンに、エビカツやチーズを hasaはさめて、オリジナル バーガーを作りましょう。
15 水	ごはん なつとう ほっけのおやき きりぼしだいこんのもの じゃがいもこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう なつとう ほっけ 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 しいたけ さやいんげん たまねぎ こまつな	ごはん こんにやく あぶら さとう じゃがいも ふ	599 kcal 30.9 g 18.8 g 1.9 g	703 kcal 35.5 g 20.9 g 2.4 g	768 kcal 37.5 g 21.5 g 2.8 g	自分で納豆の蓋を開けて、 タレを入れられるかな?よく かき混ぜておいしさアップ するそうです。
16 木	ジャージャーめん えびだんごのスープ フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび なまクリーム	ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし きゅうり トマト チゲンサイ えのきたけ もみか パイナップル	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	575 kcal 24.3 g 21.7 g 2.4 g	695 kcal 28.4 g 25.5 g 3.2 g	787 kcal 31.9 g 28.3 g 3.8 g	ジャージャー麺は中華麺の 上に、肉みや野菜を乗せて 食べる香港や韓国の料理 です。
17 金	ポークカレーライス わかめとツナのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ まくろ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが もやし きゅうり とうもろこし オレンジ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	544 kcal 18.6 g 16.5 g 1.6 g	663 kcal 22.3 g 19.1 g 1.9 g	745 kcal 24.6 g 20.8 g 2.3 g	サラダに入っているわかめ は、三陸産です。骨を丈夫に したり、おなかの調子を良く します。
20 月	ごはん さわらのしおこうじやき たけのこのごまあぶらいため あぶらふりりこんさいじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ ヨーグルト	たけのこ にんじん さやいんげん だいこん ごぼう れんこん ねぎ	ごはん こんにやく ごまあぶら さとう さとも あぶらふ	567 kcal 26.6 g 16.1 g 1.4 g	668 kcal 31.3 g 18.1 g 1.6 g	732 kcal 33.4 g 18.8 g 1.8 g	魚には、骨があります。ゆっ くりよくかんで、気を付けて 食べましょう。
21 火	バターロールパン ポテトのミートグラタン レモンドレッシングサラダ にくだんごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	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 キャベツ しめじ	パン じゃがいも かたくりこ	544 kcal 21.5 g 22.8 g 2.2 g	759 kcal 28.2 g 30.0 g 3.1 g	799 kcal 30.2 g 32.0 g 3.7 g	給食の前と後には、必ず石け んで手を洗いましょう。きれ いなハンカチで拭くのも忘 れずに。
22 水	ごはん あつあげのみそいため くさわかめのちゅうかサラダ ほうれんそうとたまごのスープ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ くさわかめ かまぼこ とりにく たまご	にんにく キャベツ ピーマン にんじん しいたけ きゅうり とうもろこし えのきたけ ほうれんそう パナナ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	545 kcal 21.7 g 15.0 g 1.9 g	676 kcal 25.8 g 17.1 g 2.5 g	753 kcal 29.1 g 18.6 g 2.8 g	荳わかめは、わかめの茎の 部分を細く切ったものです。 ゴリゴリした食感が特徴で す。よくかんで食べてね。
23 木	シーフードピラフ コンコロッケ やさしいスープ メロン	ぎゅうにゅう えび いか ほたてが ベーコン ウィナー	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし しめじ メロン	ごはん パター あぶら	586 kcal 21.5 g 20.2 g 2.2 g	684 kcal 24.8 g 23.2 g 2.7 g	749 kcal 27.5 g 25.2 g 3.1 g	ピラフはスプーンで食べま しょう。こぼさずに食べられ るかな?
24 金	みそかつどん きゅうりのうめあえ もずくスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ もずく ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん うめほし えのきたけ ねぎ とうもろこし	ごはん あぶら さとう ごま	604 kcal 23.0 g 20.3 g 1.7 g	737 kcal 28.5 g 24.5 g 2.2 g	811 kcal 30.9 g 25.9 g 2.5 g	運動会頑張ろうメニュー! 明日はいよいよ運動会です ね。みそカツ丼を食べて、パ ワーアップ!!
27 月	運動会 振替休日							
28 火	しよくぼん いちごジャム とりくのトマトに(小2こ 中高3こ) コーンやさしいサラダ パンキンシチュー	ぎゅうにゅう とりにく しるはなまめ なまクリーム	しめじ ビーマン トマト ブロッコリー パプリカ カリフラワー たまねぎ とうもろこし かぼちゃ にんじん グリンピース	パン あぶら さとう かたくりこ	595 kcal 26.5 g 19.9 g 2.3 g	756 kcal 34.6 g 24.3 g 2.9 g	792 kcal 35.6 g 25.5 g 3.2 g	かぼちゃのことを英語で「パ ンプキン」といいます。風邪 予防やおなかの調子を良く してください。
29 水	ごはん のりのつくだに ごもくたまごやき じゃがいものそぼろに あさりのみそしる	ぎゅうにゅう のり たまご とうふ とりにく ぶたにく あさり わかめ	たまねぎ パプリカ えだまめ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも こんにやく あぶら かたくりこ	545 kcal 23.7 g 16.2 g 2.0 g	657 kcal 28.4 g 18.6 g 2.5 g	740 kcal 32.2 g 20.3 g 2.9 g	「新じゃが」や「新たまねぎ」 がおいしい季節です。野菜の 甘みを味わってください。
30 木	ごはん かつおフライ なすとパプリカのみそいため ピーンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	なす たまねぎ パプリカ さやいんげん エノキ きくらげ にんじん たけのこ いら オレンジ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら ピーファン	578 kcal 25.3 g 16.8 g 1.6 g	703 kcal 30.1 g 19.5 g 2.1 g	775 kcal 32.5 g 21.3 g 2.2 g	かつおには、旬が2回あり、 春から夏は「初がつお」、秋 は「戻りかつお」といいます。 今日はフライにしました。
31 金	こまつなとしらすのまぜごはん いわしのうめ ちくぜん わかめのみそしる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう しらす いわし うめ とりにく だいず わかめ あぶらあげ	こまつな ごぼう たけのこ にんじん しいたけ えだまめ えのきたけ ねぎ ぶどう	ごはん ごま ごまあぶら こんにやく さとう じゃがいも	546 kcal 24.7 g 14.6 g 2.5 g	650 kcal 29.3 g 16.3 g 3.0 g	716 kcal 31.9 g 17.3 g 3.5 g	小松菜としらすにはカルシム がたっぷりです。骨や歯を丈 夫にします。

※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: たまご・きゅうり・みつば・わかめ・
いちご・こまつな・ねぎ・トマト
栗原市産: パプリカ・きゅうり・しいたけ



何でも食べると
元気な体が
つくれるよ!

【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	568(520)kcal	694(664)kcal	762(774)kcal
たんぱく質	24.2(20.8)g	29.1(26.6)g	31.6(31.0)g
脂質	18.3(15.6)g	21.4(21.4)g	23.0(24.9)g
塩分	1.9(2.0)g	2.4(2.5)g	2.8(2.5)g