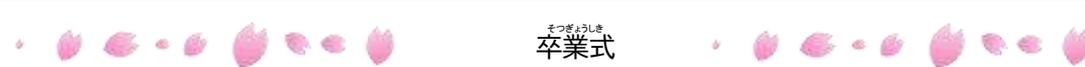




# 令和5年度 3月よていこんだてひょう



宮城県立金成支援学校

日曜日	こんだて名	おまなざりょう			小学部	中学部	高等部	お知らせ
		赤のなかま からだをつくる	緑のなかま ちょうしをととのえる	黄のなかま ちからをつくる	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	
1 金	ちらしずし あげだしとうふのあんかけ(小1こ 中高2こ) あぶらふいりこんさいじる ももゼリー	ぎゅうにゅう たまご のり とうふ ぶたにく	にんじん たけのこ れんこん さやえんどう たまねぎ さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん あぶら さんおんとう かたくりこ さとも こんにゃく あぶらふ	566 kcal 18.7 g 20.4 g 2.3 g	670 kcal 22.4 g 22.1 g 2.5 g	767 kcal 26.0 g 27.3 g 2.7 g	<b>ひなまつりこんだて</b> ひな祭りは、桃の節句とも言われます。これにちなんで、ちらし寿司と桃ゼリーにしました。
4 月	ごはん とりにくのレモンに ほうれんそうのツナマヨサラダ ほたてのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ ほたて	レモン ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん はくさい えのきたけ ねぎ オレンジ	ごはん かたくりこ あぶらさんおんとう ごま マヨネーズ	571 kcal 26.2 g 19.2 g 1.7 g	713 kcal 33.2 g 22.9 g 2.2 g	790 kcal 35.9 g 24.9 g 2.5 g	<b>今月の給食目標は「1年間の反省をしよう」</b> O食事の挨拶はできましたか？ O準備、後片付けは協力してできましたか？ O皿を持って 背筋を伸ばして 食べましたか？ O苦手な食べ物にもチャレンジ できましたか？
5 火	バターロールパン てづくりくだんご(小2こ 中高3こ) カラフルサラダ パンキンシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく なまクリーム	たまねぎ キャベツ きゅうり パプリカ かぼちゃ にんじん グリーンピース	パン こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう かたくりこ	614 kcal 23.4 g 25.2 g 2.1 g	796 kcal 28.7 g 31.9 g 3.0 g	853 kcal 31.6 g 34.3 g 3.2 g	
6 水	ごはん いわしのごまみそに ひじきのいりに まめふのみそしる りんご	ぎゅうにゅう いわし ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ	にんじん さやいんげん だいこん こまつな えのきたけ	ごはん こんにゃく あぶら ごま さんおんとう まめふ	552 kcal 22.6 g 16.6 g 1.8 g	665 kcal 26.8 g 19.4 g 2.5 g	733 kcal 29.1 g 20.5 g 2.9 g	いわしは、骨まで食べられます。骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。
7 木	せきはん ヒレカツ(小1こ 中高2こ) はなやさいのごまあえ ふのすましじる クレープ	ぎゅうにゅう あずき ぶたにく とうふ わかめ	ブロッコリー カリフラワー パプリカ えのきたけ はくさい	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごまさんおんとう ふ	612 kcal 27.1 g 18.9 g 1.7 g	737 kcal 34.1 g 20.9 g 2.2 g	809 kcal 36.3 g 22.2 g 2.7 g	<b>卒業み祝いこんだて</b> 卒業が近づいてきましたね。ささやかですが、給食でお祝いです。
8 金	 <b>そつぎょうしき 卒業式</b>							
11 月	<b>みやぎ鎮魂の日</b>							
12 火	ごはん のりのつくだに さわらのゆずみそやき こんぶのピリからいため とんじる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく こんぶ とうふ	にんじん ねぎ にんにく だいこん	ごはん あぶら さんおんとう ごまあぶら さとも	545 kcal 26.6 g 17.2 g 2.0 g	654 kcal 31.8 g 19.8 g 2.3 g	725 kcal 34.4 g 21.0 g 2.6 g	こんぶには、料理をおいしくするうまみ成分が多く含まれています。いため物にしてもおいしく食べることができます。
13 水	わかめごはん ささみフライ こまつなのごまあえ はくさいとあぶらあげのみそしる パイナップル	ぎゅうにゅう とりにく チーズ あぶらあげ	こまつな もやし にんじん えのきたけ はくさい パイナップル	ごはん あぶら ごま	545 kcal 16.2 g 16.1 g 1.9 g	651 kcal 18.2 g 18.5 g 2.4 g	715 kcal 20.2 g 20.0 g 3.0 g	朝ごはんは、1日のエネルギー源です。しっかり食べてから登校しましょう。
14 木	ごはん はつぼうさい はるさめサラダ わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ハム とりにく わかめ とうふ ヨーグルト	はくさい たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ さやえんどう きゅうり もやし チンゲンサイ	ごはん ごまあぶら さんおんとう かたくりこ はるさめ ごま	558 kcal 25.6 g 14.7 g 2.3 g	660 kcal 30.0 g 16.3 g 2.7 g	738 kcal 33.9 g 17.5 g 3.2 g	たくさんの宝を集めて作ったようにおいしい料理なので、八宝菜と名付けられました。給食は9種類の具が入っています。
15 金	ごはん ほっけのしおやき ぶたにくとごぼうのみそに はつとじる	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とりにく	ごぼう にんじん さやいんげん はくさい ねぎ だいこん	ごはん あぶら こんにゃく さんおんとう こむぎこ あぶらふ	563 kcal 25.5 g 18.2 g 1.8 g	683 kcal 30.4 g 20.9 g 2.2 g	757 kcal 32.8 g 22.4 g 2.3 g	はつとじは、私たちになじみが深い古里の味です。栗原市や登米市でよく食べられています。
18 月	ごはん わふうおろしハンバーグ ごぼうサラダ キャベツのみそしる いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ツナ あぶらあげ	たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう にんじん きゅうり えのきたけ キャベツ いちご	ごはん パンこ さんおんとう マヨネーズ ごま	595 kcal 22.9 g 23.1 g 1.5 g	723 kcal 26.9 g 27.5 g 1.9 g	817 kcal 30.6 g 30.5 g 2.5 g	ハンバーグには、豚肉の他に豆腐が入ってヘルシーです。大根おろしソースを掛けて食べてください。
19 火	こめコバン ほきフライ ブロッコリーサラダ ABCスープ プロセスチーズ	ぎゅうにゅう ほき ベーコン えび チーズ	たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし セロリ	パン パンこ さんおんとう マカロニ あぶら	610 kcal 31.0 g 23.8 g 2.9 g	756 kcal 37.6 g 27.7 g 3.6 g	788 kcal 38.7 g 29.0 g 3.9 g	手洗いで自分の健康を守ることが出来ます。今日も、石けんを使って、しっかり手洗いをしましょう。
20 水	 <b>しゅんぶんの日 春分の日</b>							
21 木	ごもくうどん かきあげ わかめとツナのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ わかめ まぐろ ヨーグルト	にんじん もやし しいたけ ねぎ たまねぎ ごぼう えたまめ きゅうり とうもろこし	うどん こむぎこ あぶらさんおんとう ごま	558 kcal 24.3 g 18.3 g 2.3 g	656 kcal 28.7 g 20.4 g 2.9 g	727 kcal 31.5 g 22.0 g 3.5 g	かきあげは手作りです。5種類の具が入っています。どんな食材が入っているか探してみてください。
22 金	ポークカレー だいこんサラダ シユワシユボンチ	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 だいこん きゅうり みずな もも みかん パイナップル	ごはん あぶら じゃがいも さんおんとう ゼリー	581 kcal 17.7 g 15.9 g 1.6 g	707 kcal 21.0 g 18.2 g 1.9 g	799 kcal 23.1 g 19.8 g 2.2 g	今年度最後の給食です。来年度もいろいろな料理や食べ物を楽しんでいきましょう。

※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：牛乳・米・わかめ・さつまあげ・大豆  
栗原市産：ねぎ・白菜・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	575(520)kcal	698(664)kcal	768(774)kcal
たんぱく質	23.8(20.8)g	28.6(26.6)g	31.0(31.0)g
脂質	19.1(15.6)g	22.0(21.4)g	23.7(24.9)g
塩分	2.0(2.0)g	2.5(2.5)g	2.9(2.5)g

## ご卒業おめでとうございます

いよいよ卒業する日が近づいてきました。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にすることは、自分自身大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

