令和6年度　9月よていこんだてひょう

宮城県立金成支援学校

	曜日	こんだて名	おもなざいりょう 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	小学部 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	中学部 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	高等部 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おしらせ
2	月	チャーハン あげぎょうざ(小2こ　中高3こ) ビーフンスープ ぶどう	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご	たまねぎ　にんじん　ねぎ グリンピース　エリンギ きくらげ　ズッキーニ　にら ぶどう	ごはん　あぶら　さとう ビーフン	554 kcal 22.3 g 20.0 g 2.0 g	625 kcal 25.0 g 23.0 g 2.1 g	772 kcal 29.5 g 28.5 g 2.7 g	**9月給食目標「スプーン、フォーク、はしを上手に使って食べよう」** スプーンや箸を上手に使えるようになると、こぼさずきれいに食べることができます。
3	火	バターロールパン とりにくのアップルソースかけ(小2こ　中高3こ) ポテトのチーズに イタリアンたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく　ベーコン たまご　チーズ	りんご　にんにく　しょうが レモン　パセリ　たまねぎ トマト　しめじ	パン　さとう かたくりこ　じゃがいも あぶら　バター　パンこ	575 kcal 26.1 g 21.9 g 2.2 g	730 kcal 33.9 g 27.5 g 2.6 g	793 kcal 36.6 g 30.3 g 3.1 g	イタリアンスープはパン粉とチーズが入った卵スープで、イタリアの家庭料理です。
4	水	ごはん ししゃもフライ(2本) ひじきのいりに なすのみそしる　トマト	ぎゅうにゅう ししゃも　ひじき だいず　さつまあげ あぶらあげ　とうふ	にんじん　さやいんげん なす　だいこん　たまねぎ ねぎ　トマト	ごはん　あぶら こんにゃく　さとう ふ	566 kcal 23.5 g 17.1 g 1.6 g	597 kcal 24.8 g 19.3 g 1.6 g	789 kcal 30.3 g 25.8 g 2.5 g	**【カミカミこんだて】** よくかんで食べると、肥満予防になります。ししゃもフライも、しっかりよくかんで食べましょう。
5	木	ごはん マーボーどうふ ズッキーニサラダ ワンタンスープ　　オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ　ぶたにく ハム	たけのこ　にんじん　しいたけ ズッキーニ　ねぎ　パプリカ きゅうり　キャベツ　とうもろこし もやし　にら　はくさい　オレンジ	ごはん　あぶら ごまあぶら　かたくりこ ごま　ワンタン	532 kcal 23.1 g 16.6 g 2.0 g	589 kcal 25.3 g 17.8 g 2.0 g	748 kcal 33.0 g 22.2 g 3.0 g	ズッキーニサラダには、ズッキーニにそっくりなきゅうりが入っています。違いが分かるかな？
6	金	ごはん まつかぜやき キャベツのゆかりあえ あつあげのみそしる　ヨーグルト	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　あおのり あつあげ　わかめ ヨーグルト	たまねぎ　キャベツ　きゅうり にんじん　しそ　えのきたけ ねぎ	ごはん さとう　ごま じゃがいも	571 kcal 24.2 g 16.9 g 1.4 g	617 kcal 26.0 g 18.0 g 1.5 g	766 kcal 32.5 g 21.6 g 2.2 g	松風という名前は能の「松風」に由来しています。ごまやケシの実で飾りますが、「裏がない」＝「正直に生きていこう」という願いが込められています。
9	月	ごはん ほっけのしおやき きりぼしだいこんのにもの あぶらふいりこんさいじる　なし	ぎゅうにゅう　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 だいこん　ごぼう　れんこん ねぎ　なし	ごはん　こんにゃく あぶら　さとう さといも　あぶらふ	563 kcal 26.4 g 16.6 g 2.2 g	614 kcal 27.8 g 17.6 g 2.2 g	741 kcal 31.8 g 19.5 g 2.7 g	根菜とは、土に埋まっている部分を食べる野菜やいも類のことを言います。にんじん、里芋、ごぼう、れんこん、大根の5種類入ります。
10	火	ミルクパン スパニッシュオムレツ ブロッコリーのガーリックソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご　チーズ ベーコン	たまねぎ　パプリカ トマト　ブロッコリー しめじ　とうもろこし かぼちゃ　にんじん	パン　じゃがいも さとう　あぶら マカロニ	596 kcal 23.7 g 24.5 g 2.4 g	737 kcal 27.6 g 29.0 g 3.0 g	817 kcal 32.2 g 32.6 g 3.7 g	スパニッシュオムレツは、スペイン風オムレツのことで、じゃがいも、たまねぎ、ひき肉などが入っています。
11	水	ビビンバどん(むぎごはん) はるさめスープ フルーツあんにん	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく とうふ	しいたけ　ねぎ　にんにく ほうれんそう　にんじん もやし　キャベツ　もも みかん　パイナップル	むぎごはん　あぶら ごまあぶら　さとう ごま　はるさめ	556 kcal 23.1 g 17.0 g 1.8 g	611 kcal 24.8 g 18.2 g 2.1 g	780 kcal 31.3 g 22.9 g 2.7 g	中学部校外学習 ビビンバは、韓国で食べられている料理です。本場では、ご飯と具をよく混ぜて食べるそうです。
12	木	ごはん さばのごまてりやき じゃがいものそぼろに はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう　さば ぶたにく　あぶらあげ	たまねぎ　にんじん さやいんげん　えのきたけ はくさい	ごはん　ごま じゃがいも　こんにゃく あぶら　さとう	559 kcal 24.4 g 19.5 g 1.2 g	621 kcal 27.7 g 21.8 g 1.5 g	761 kcal 32.3 g 25.2 g 2.1 g	高等部1年宿泊・高等部3－1調理 箸を、正しく持っていますか？はしを使って、魚をほぐしたり、骨を取り除いたりして食べましょう。
13	金	ごはん れんこんつくね キャベツときゅうりのしょうがあえ だいこんのみそしる　ミニトマト	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　こんぶ とうふ　あぶらあげ	れんこん　キャベツ きゅうり　にんじん しょうが　だいこん こまつな　ミニトマト	ごはん　パンこ マヨネーズ　さとう かたくりこ	531 kcal 21.3 g 15.8 g 1.3 g	583 kcal 23.3 g 17.4 g 1.5 g	741 kcal 30.0 g 21.4 g 2.3 g	高等部1年宿泊・高等部3－2調理 つくねに、れんこんを入れました。れんこんは、ビタミンCが多く含まれ、風邪の予防に効果があります。
16	月	敬老の日							
17	火	くりごはん いわしのしょうがに キャベツのごまあえ おくずかけ　　えだまめ	ぎゅうにゅう　いわし あぶらあげ　とうふ	ブロッコリー　キャベツ にんじん　しめじ　たけのこ しいたけ　さやいんげん えだまめ	ごはん　ごま　さとう うーめん　じゃがいも ふ　かたくりこ	558 kcal 23.8 g 15.4 g 1.7 g	584 kcal 24.2 g 15.5 g 1.7 g	731 kcal 30.9 g 19.6 g 2.1 g	**お月見給食** 十五夜は、作物の収穫を感謝する行事です。くりご飯や枝豆など秋の食べ物を味わいましょう。
18	水	ごはん キャベツメンチカツ わかめときゅうりのすのもの じゃがいもとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご　わかめ　ちくわ あぶらあげ	たまねぎ　キャベツ きゅうり　とうもろこし しょうが　こまつな	ごはん　こむぎこ パンこ　あぶら　さとう じゃがいも　ふ	571 kcal 22.3 g 19.7 g 1.6 g	629 kcal 23.9 g 21.9 g 1.8 g	807 kcal 29.5 g 28.4 g 2.6 g	小学部買い物学習 酢は、消化を助け食欲を高める働きがあります。酢の物を食べて、疲れた体を元気にしましょう。
19	木	ごはん とりにくのにらみそやき(小2こ　中高3こ) れんこんサラダ けんちんじる　　なし	ぎゅうにゅう　とりにく まぐろ　とうふ	にら　にんにく　しょうが れんこん　にんじん キャベツ　だいこん　ごぼう ねぎ　なし	ごはん　さとう マヨネーズ　さといも こんにゃく	541 kcal 22.3 g 15.9 g 1.7 g	606 kcal 27.2 g 17.9 g 1.7 g	753 kcal 30.4 g 22.5 g 2.6 g	高等部2年調理実習 鶏肉はたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は私たちの体を作る材料となります。
20	金	ソースやきそば しゅうまい(小2こ　中高3こ) たまごいりコーンスープ バナナ	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご	もやし　キャベツ　たまねぎ にんじん　ピーマン とうもろこし　こまつな えのきたけ　バナナ	ちゅうかめん　あぶら かたくりこ	574 kcal 21.6 g 23.6 g 3.2 g	692 kcal 25.3 g 28.6 g 3.6 g	801 kcal 29.9 g 32.1 g 4.6 g	高等部3年校外学習 田尻の「すずかけの里」のぎょうざです。ニラやキャベツなど大崎産の野菜が入っているそうです。
23	月	振替休日							
24	火	しょくパン　いちごジャム とりにくとマカロニのグラタン はなやさいのツナあえ ポトフ	ぎゅうにゅう　とりにく なまクリーム　チーズ まぐろ　ウインナー	たまねぎ　マッシュルーム ブロッコリー　カリフラワー パプリカ　しめじ　にんじん かぶ	パン　マカロニ　さとう じゃがいも	568 kcal 23.4 g 19.4 g 2.5 g	669 kcal 27.0 g 21.6 g 3.0 g	759 kcal 31.7 g 25.8 g 3.6 g	ブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみの部分を食べる「花野菜」と呼ばれています。
25	水	ごはん さんまのかばやき にくじゃが わかめのみそしる	ぎゅうにゅう　さんま ぶたにく　わかめ とうふ	たまねぎ　にんじん さやいんげん　だいこん えのきたけ　ねぎ	ごはん　かたくりこ あぶら　さとう　ごま じゃがいも　こんにゃく	602 kcal 24.6 g 20.6 g 1.8 g	672 kcal 27.9 g 22.8 g 2.1 g	820 kcal 31.8 g 26.4 g 2.7 g	中学部3年実習 さんまは、秋を代表する魚です。漢字で書くと「秋」の「刀」の「魚」と書きます。
26	木	ごはん じゃーじゃんどうふ だいずもやしのナムル やさいのごまみそスープ　ぶどう	ぎゅうにゅう　あつあげ ぶたにく	たけのこ　チンゲンサイ　ねぎ まめもやし　ほうれんそう にんじん　ぜんまい　はくさい もやし　とうもろこし　ぶどう	ごはん　あぶら　さとう かたくりこ　ごまあぶら ワンタン　ごま	517 kcal 19.4 g 17.2 g 1.8 g	581 kcal 22.6 g 19.4 g 1.9 g	733 kcal 27.9 g 23.5 g 2.5 g	中学部3年実習 箸を、正しく持っていますか？豆腐などの柔らかい食材も上手につまんで食べましょう。
27	金	トマトチキンカレー かみかみかいそうサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ　くきわかめ わかめ　ヨーグルト なまクリーム	にんじん　たまねぎ　セロリ にんにく　しょうが きゅうり　とうもろこし おうとう　みかん　パイン	ごはん　あぶら じゃがいも　さとう ごまあぶら　ごま	587 kcal 19.9 g 17.0 g 1.9 g	647 kcal 21.5 g 18.8 g 2.2 g	829 kcal 26.6 g 23.1 g 3.1 g	中学部3年実習 トマトとチキンのカレーです。隠し味にウスターソースとケチャップ・バターを入れました。
30	月	ごはん さけのバンバンジーソースかけ マカロニサラダ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう　さけ とうふ　あぶらあげ	ねぎ　しょうが　キャベツ きゅうり　とうもろこし にんじん　だいこん こまつな	ごはん　かたくりこ あぶら　さとう ごまあぶら　マカロニ マヨネーズ	567 kcal 24.0 g 19.1 g 1.5 g	610 kcal 26.8 g 19.7 g 1.6 g	778 kcal 30.6 g 25.7 g 2.2 g	鮭の皮には、ビタミンが多く含まれています。できるだけ皮ごと食べてもらいたい魚です。

※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：米　牛乳　わかめ　茎わかめ
　　なす　ねぎ
栗原市産：きゅうり　パプリカ　たまご
　　豚肉

【9月　給食目標】

スプーン・フォーク・はしを
じょうずに　つかってたべよう

【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	562(520)kcal	632(581)kcal	774(774)kcal
たんぱく質	23.1(20.8)g	25.9(23.2)g	30.9(31.0)g
脂質	18.6(15.6)g	20.8(18.7)g	25.0(24.9)g
塩分	1.9(2.0)g	2.1(2.5)g	2.8(2.5)g