



令和6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	おもなざいりょう			小学部	中学部	高等部	お知らせ
			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	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
			からだをつくる	ちょうしをととのえる	ちからをつくる	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	
3	月	ちらしずし あげだしどうふのあんかけ(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 とりにく	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 もも	ごはん あぶら さとう かたくりこ さといも こんにやく あぶらふ	568 kcal 23.6 g 20.0 g 2.4 g	629 kcal 26.7 g 21.6 g 2.4 g	761 kcal 32.0 g 26.0 g 2.8 g	ひな祭り献立 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	火	ちゅうかはん きりぼしだいこんのナムル とうにゅうたんたんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とうにゅう	はくさい たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ きゅうり さやえんどう もやし ねぎ きりぼしだいこん チンゲンさい とうもろこし しいたけ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	516 kcal 23.7 g 17.0 g 2.3 g	564 kcal 25.7 g 18.0 g 2.4 g	712 kcal 32.2 g 21.4 g 3.3 g	今月の給食目標は 「正しい食事のマナーを身に付けよ う」 ○挨拶は元気よくできましたか？ ○食器は正しく置いていましたか？ ○背筋を伸ばして食べていましたか？ ○食器を持って食べていましたか？
5	水	ごはん さけのみそマヨやき くさわかめのいために じゃがいものみそしる パナナ	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ くさわかめ あぶらあげ	ごぼう にんじん たけのこ さつまあげ たまねぎ ごまつな パナナ	ごはん マヨネーズ さとう こんにやく あぶら ごまあぶら じゃがいも ふ	561 kcal 25.4 g 17.9 g 1.7 g	634 kcal 28.9 g 19.5 g 2.1 g	763 kcal 32.6 g 22.8 g 2.7 g	
6	木	おせきはん チキンカツ(小1こ 中高2こ) はなやさいのごまあえ おくずかけ いちご(2こ)	ぎゅうにゅう あずき とりにく あぶらあげ とうふ	ブロッコリー カリフラワー パプリカ えのきたけ たけのこ しいたけ にんじ ん さやいんげん いちご	ごはん もちごめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう うーめん じゃがいも か かたくり こ	535 kcal 25.4 g 16.8 g 1.4 g	615 kcal 32.2 g 18.5 g 1.4 g	746 kcal 36.0 g 20.8 g 2.0 g	卒業お祝い献立 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。
7	金	卒業式							
10	月	ごはん なつとう ちくさやき きりぼしだいこんのもの けんちんじる	ぎゅうにゅう なつとう たまご とうふ ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	たまねぎ パプリカ しいた け きりぼしだいこん にんじ ん さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん あぶら さとう こんにやく さといも かたくりこ	588 kcal 29.2 g 20.8 g 1.7 g	635 kcal 31.1 g 21.8 g 1.9 g	775 kcal 37.0 g 25.2 g 2.5 g	切り干し大根は、生の大根に比べ るとカルシウムや食物繊維といっ た栄養が数倍 アップします。
11	火	みやぎ鎮魂の日							
12	水	ごはん さばのごまてりやき にくじゃが ひきなじる	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 だいこん ごぼう ごまつな	ごはん ごま じゃがいも こんにやく さとう あぶら	527 kcal 25.7 g 19.1 g 1.4 g	582 kcal 28.9 g 21.3 g 1.8 g	700 kcal 32.9 g 23.1 g 2.3 g	朝御飯は、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。
13	木	ごもくうどん てづくりかきあげ 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 なた ちくわ わかめ まくる ヨーグルト	にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ ごぼう かぼちゃ みつば もやし きゅうり とうもろこし	うどん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	552 kcal 24.7 g 19.2 g 2.3 g	596 kcal 27.1 g 20.5 g 2.5 g	735 kcal 32.6 g 24.1 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。
14	金	チャーハン あげぎょうざ(小2こ 中高3こ) にくだんごのちゅうかスープ デコボン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン えび たまご とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ グリーンピース はくさい しいたけ デコボン	ごはん あぶら さとう かたくりこ	540 kcal 22.0 g 22.1 g 2.3 g	611 kcal 24.7 g 25.0 g 2.4 g	732 kcal 29.1 g 28.7 g 3.1 g	デコボンは、上の部分がごぶのよ うにぼつこり盛り上がっている見 た目がユニークな果物です。風邪 を予防するビタミンCが豊富です。
17	月	しおぶたどん ほうれんそうとしらすのおひたし さつまいものみそしる パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく しらす とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ ごねぎ にんにく レモン ほうれんそう もやし ごまつな パイナップル	ごはん ごまあぶら さとう さつまいも	534 kcal 25.2 g 20.0 g 1.5 g	586 kcal 27.2 g 21.4 g 1.7 g	741 kcal 34.4 g 26.0 g 2.5 g	しらすには、骨や歯を強くするカル シウムが多く含まれています。よく かんで食べましょう。
18	火	しょくパン いちごジャム さわらのチーズパンこやき だいこんサラダ かぼちゃのスープ	ぎゅうにゅう さわら チーズ まくる とりにく いんげんまめ	にんじん だいこん にんじ ん きゅうり みずな たまね ぎ かぼちゃ グリンピース	しょくパン パンこ あぶら ごまあぶら さとう	623 kcal 29.8 g 23.9 g 2.3 g	753 kcal 35.6 g 27.6 g 2.7 g	823 kcal 38.6 g 30.4 g 3.1 g	鯖は成長とともに、名前が変わる 出世魚です。「さごし→やなぎ→さ わら」となります。
19	水	ごはん かつおフライ ぶたにくとごぼうのもの まめふのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん さやいんげん もやし ねぎ オレンジ	ごはん あぶら こんにやく さとう	562 kcal 25.5 g 19.4 g 1.4 g	628 kcal 28.8 g 20.9 g 1.7 g	758 kcal 32.8 g 25.1 g 2.1 g	手洗いで自分の健康を守ることが できます。今日も、石けんを使っ て、しっかり手洗いをしましょう。
20	木	春分の日							
21	金	ポークカレー 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 くさわかめ 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 もも みかん パイナップル	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ さとう ごまあぶら ごま	552 kcal 18.3 g 17.1 g 1.6 g	603 kcal 19.6 g 18.4 g 1.8 g	764 kcal 24.2 g 21.7 g 2.4 g	海藻の仲間にはわかめ、昆布、もず く、のり、ひじきなどがあります。今 日のサラダにも海藻が入っていま す。おなかの調子を整えます。
24	月	わかめごはん たんぱくチーズフライ つぼみなのごまあえ にらたまじる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうふ あぶらあげ たまご	つぼみな もやし にんじん にら オレンジ	ごはん あぶら ごま さとう	546 kcal 20.2 g 18.8 g 2.2 g	605 kcal 21.9 g 20.4 g 2.4 g	734 kcal 26.3 g 24.0 g 3.0 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味わっ ていきましょう。

※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・卵・にんじん
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	557(520)kcal	621(664)kcal	761(774)kcal
たんぱく質	24.5(20.8)g	27.6(26.6)g	32.9(31.0)g
脂質	19.4(15.6)g	21.2(21.4)g	25.1(24.9)g
塩分	1.9(2.0)g	2.1(2.5)g	2.7(2.5)g

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれい
です。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しま
すので、楽しみにしてください。

