



令和6年度

# 1月よていこんだてひょう

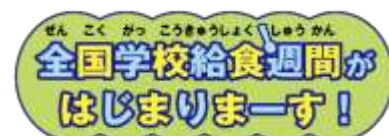


食物アレルギー用(卵)

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 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	
8	水	ごはん まつかぜやき だいずのごもくに キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご あおのり だいず とうふ	たまねぎ ごぼう にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん えのきたけ キャベツ	ごはん パンこ ごま こんにやく あがら さとう	515 kcal 25.8 g 17.2 g 1.5 g	562 kcal 28.3 g 18.4 g 1.6 g	706 kcal 35.4 g 21.9 g 2.4 g	明けましておめでとうございます。今年1年も元気に頑張 りましょう！
9	木	ちゅうかはん しゅうまい(小2こ 中高3こ) みそワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか	はくさい たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ もやし さやえんどう とうもろこし ねぎ にんにく しょうが	ごはん あがら ごまあがら さとう かたくりこ ワタタン ごま	555 kcal 25.8 g 17.9 g 2.6 g	632 kcal 29.6 g 20.1 g 3.0 g	767 kcal 35.6 g 22.6 g 4.0 g	<b>1月の給食目標は 「感謝の気持ちを持って 食べよう」です。</b>
10	金	ごはん あじのおろしあげに こまつなのおひたし はくさいのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう あじ あがらあげ	だいこん こまつな もやし にんじん えのきたけ はくさい オレンジ	ごはん かたくりこ あがら さとう ごま	541 kcal 23.9 g 19.6 g 1.3 g	595 kcal 26.7 g 21.3 g 1.5 g	730 kcal 30.3 g 25.3 g 2.1 g	農家の方や漁師さん、豆腐屋 さんなどが材料を用意して くれています。調理員さんた ちが、おいしい給食にしよう と、作ってくれています。
13	月	成人の白							
14	火	ごはん ジャージャンとうふ きりぼしだいこんのナムル はくさいのちゅうかふうスープ パナナ	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 しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし とうもろこし はくさい しめじ パナナ	ごはん あがら さとう かたくりこ ごまあがら ごま はるさめ	547 kcal 17.3 g 16.3 g 1.8 g	601 kcal 19.5 g 18.2 g 1.8 g	725 kcal 22.5 g 20.6 g 2.4 g	切り干し大根はシャキシャ キとしてかみ応えがあり ます。よくかんで食べま しょう。
15	水	給食はありません(11:30下校)							
16	木	休業日(高等部入学者選考)							
17	金	ごはん なつとう あかうおのてりやき キャベツのひじきあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう なつとう あかうお ひじき とうふ あがらあげ	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう こまつな	ごはん さとう さつまいも	561 kcal 30.4 g 17.8 g 1.5 g	597 kcal 32.3 g 17.3 g 1.7 g	722 kcal 36.6 g 19.9 g 2.2 g	納豆はとても体に良い食品 です。血液をサラサラにし たり、骨を強くしたり、体の調 子を整えたりしてくれます。
20	月	高等部入学者選考追検がある場合は休業日 追検がない場合は11:30下校							
21	火	<b>【アメリカのりょうり】</b> ソフトパン チリコンカン ベーコンサラダ チキンとABCマカロニのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とりにく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ	ソフトパン あがら さとう ドレッシング マカロニ	571 kcal 25.9 g 23.0 g 2.4 g	691 kcal 30.0 g 26.5 g 2.8 g	754 kcal 34.6 g 29.1 g 2.9 g	「チリコンカン」はアメリカ南 部の家庭料理です。肉や大豆 をトマトチリソースで煮込む 料理です。
22	水	<b>【かんこく・ちゅうごくのりょうり】</b> ビビンバどん スンドゥブ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あさり えび とうふ ヨーグルト	しいたけ ねぎ にんにく ほうれんそう にんじん もやし はくさい にはら	ごはん あがら ごまあがら さとう ごま	563 kcal 27.2 g 19.2 g 1.9 g	612 kcal 29.4 g 20.4 g 2.2 g	752 kcal 36.2 g 24.2 g 2.9 g	「ビビンバ スンドゥブ」は韓 国料理です。「杏仁豆腐」は中 国のスイーツです。
23	木	<b>【イタリアのりょうり】</b> ポロネーゼ カラフルサラダ コンソメスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん セロリ ピーマン マッシュルーム トマト きゅうり フロッコリー キャベツ カリフラワー パプリカ しめじ パセリ オレンジ	スパゲティ あがら ドレッシング じゃがいも	515 kcal 24.2 g 22.1 g 2.4 g	507 kcal 22.9 g 19.5 g 2.5 g	707 kcal 33.0 g 27.3 g 3.5 g	日本でおなじみのミートソー スですが、イタリアでは「ポロ ネーゼ」と言うそうです。イタ リアの都市ポローニャという 名前に由来します。
24	金	<b>【みやぎけんのきゅうしよく】</b> ごはん さんりくさんさんまフライ れんこんきんぴら はつとじる みやぎけんさんいちご	ぎゅうにゅう さんま さつまいも とりにく	れんこん にんじん ごぼう さやえんどう はくさい ねぎ いちご	ごはん かたくりこ あがら さとう ごま こんにやく こむぎこ あがらふ	574 kcal 21.1 g 19.6 g 1.3 g	625 kcal 24.0 g 20.8 g 1.4 g	756 kcal 28.3 g 23.2 g 1.7 g	地元産の「さんま・れんこん・ 白菜・いちご」を使いました。 はつと汁は、宮城県の郷土料 理です。
27	月	ごはん てりやきチキン ひじきのいりに だいこんのみそしる りんご	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず さつまいも とうふ あがらあげ	しょうが にんにく にんじん さやいんげん だいこん こまつな	ごはん さとう ごまあがら こんにやく あがら	519 kcal 25.3 g 17.1 g 1.5 g	580 kcal 30.4 g 19.0 g 1.9 g	708 kcal 35.1 g 21.8 g 2.6 g	ひじきなどの海藻には、不足 しがちなミネラルが豊富に含 まれています。
28	火	ミルクパン たらフライ ポテトのチーズに キャベツのスープに	ぎゅうにゅう たら ベーコン チーズ ウインナー	たまねぎ パセリ キャベツ	パン こむぎこ パンこ あがら じゃがいも バター	591 kcal 25.6 g 24.6 g 2.3 g	734 kcal 31.1 g 29.1 g 2.7 g	791 kcal 33.4 g 32.0 g 3.0 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。
29	水	ごはん いわしのごまみそに きりぼしだいこんのもの とんじる みかん	ぎゅうにゅう いわし あがらあげ ぶたにく さつまいも 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 ねぎ みかん	ごはん こんにやく あがら さとう じゃがいも	546 kcal 25.1 g 16.3 g 2.0 g	606 kcal 28.1 g 17.7 g 2.4 g	737 kcal 33.8 g 20.1 g 2.9 g	冬はみかんのおいしい季節 です。ビタミンCは免疫力を アップしてくれます。
30	木	ごはん てづくりハンバーグ マカロニサラダ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ねぎ	ごはん パンこ さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも	563 kcal 22.9 g 21.7 g 1.7 g	615 kcal 24.7 g 23.4 g 1.8 g	777 kcal 30.5 g 28.5 g 2.3 g	わかめは三陸産です。皮膚や 喉を丈夫にしたり、おなかの 調子を良くしたりしてくれま す。
31	金	ハヤシライス だいこんサラダ さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース にんにく だいこん きゅうり みずな	ごはん じゃがいも あがら ごまあがら さとう さつまいも こむぎこ	566 kcal 20.3 g 18.1 g 2.3 g	620 kcal 21.8 g 19.4 g 2.5 g	784 kcal 26.8 g 23.2 g 3.3 g	冬の大根は甘みがあってサ ラダにぴったりです。おなか の調子を整えて、食欲をアッ プさせてくれます。

※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：米、牛乳、白菜、キャベツ、ほうれんそう、わかめ、昆布、さんま、油心、いちご  
栗原市産：ねぎ 小松菜 れんこん 卵



1月21日～24日まで  
特別メニューが出るよ。  
お楽しみに！！



【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	552(520)kcal	613(664)kcal	744(774)kcal
たんぱく質	24.3(20.8)g	27.1(26.6)g	32.3(31.0)g
脂質	19.3(15.6)g	20.8(21.4)g	24.2(24.9)g
塩分	1.9(2.0)g	2.1(2.5)g	2.7(2.5)g

今年のテーマは「世界の味めぐり」です。  
この期間は、世界各国の料理や宮城県の郷土料理などが給食に登場します。  
世界各国の食文化を知り、いろいろな味を味わいましょう。

