



宮城県立金成支援学校

| | | | 1 | おもなざいりょう | | 小学部 | 中学部 | 高等部 | 宮城県立金成支援字校 「 |
|----------|--|--|----------------------------|---|--------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--|
| | 曜 | | 赤のなかま | 緑のなかま | 黄のなかま | エネルギー | | | |
| 日 | 日日 | こんだて名 | 赤のなかま | 林のなかま | 典のなかま | -1 | たんぱく質 | | おしらせ |
| | | | 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 | |
| | | ごはん | | 1- / 1» / | | 515 kcal | 719 kcal | 741 kcal | 9月給食目標「スプーン、フォー |
| 1 | 金 | トマトチキンカレー | ぎゅうにゅう とりにく | にんじん たまねぎ セロリー にんにく しょうが | ごはん あぶら バター | | 22.9 g | 24.9 9 | ク、はしを上手に使って食べよう 」 スプーンやはしを上手に使える |
| ' | 317 | かぼちゃのサラダ | | かぼちゃ きゅうり なし | マヨネーズ じゃがいも | 13.3 g | 17.9 g | 19.6 g | ようになると、こぼさずきれい |
| | | くだもの(なし) ごはん | | | | 1.1 g 533 kcal | 2.0 g 648 kcal | 2.4 g 727 kcal | に食べることができます。 |
| | | いわしのうめに | ぎゅうにゅう いわし | なす たまねぎ ピーマン | ごはん あぶら ごま | 19.8 g | 24.3 g | | はしを正しく持っていますか? はしを使って魚をほぐしたり、 |
| 4 | 月 | なすとパプリカのみそいため | ぶたにく とうふ | パプリカ いんげん ごぼう | ごまあぶら さといも | 13.4 g | 15.7 g | | 骨を取り除いたりして食べま |
| | | けんちんじる くだもの(バナナ) | | だいこん にんじん バナナ | こんにゃく さとう | 1.3 g | 1.9 g | 2.3 g | しょう。 |
| | | ココアパン | | たまねぎ パセリ にんじん | | 553 kcal | 662 kcal | 787 kcal | 給食前にはしっかりと手洗いを |
| 5 | 火 | とりにくのアップルソースがけ | ぎゅうにゅう とりにく | チンゲンサイ たまねぎ | パン さとう あぶら | 24.8 g | 32.9 g | 35.7 g | しましょう。特にパンの日は、手 |
| | | ポテトチーズに | ベーコン チーズ たまご | えのき にんにく しょうが | じゃがいも バター | 20.4 g | 25.7 g | | を使って食べるので、念入りに 手洗いをしましょう! |
| | | たまごとチンゲンサイのスープ しおぶたどん | | | | 2.1 g 566 kcal | 3.0 g 690 kcal | 3.4 g 775 kcal | 1,700 200,000 1 |
| | | (むぎごはん、しおぶたどんのぐ) | ぎゅうにゅう ぶたにく | たまねぎ にんじん ねぎ | むぎごはん ごまあぶら | | 25.2 g | | ひじきなどの海そうには不足し |
| 6 | 水 | ひじきサラダ | ひじき とうふ | こねぎ きゅうり もやし だいこん モロヘイヤ | ごま マヨネーズ さとう | | 27.3 g | 29.8 g | がちなミネラルが豊富に含まれています。 |
| | | モロヘイヤのみそしる | | /2012/0 TU/11/ | | 1.9 g | 2.3 g | 2.7 g | CVIA 9 o |
| | | ソースやきそば | | 4 151 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | ルナフばは / ナッ ク | 553 kcal | 673 kcal | 745 kcal | 高1:宿泊学習、高3-1:調理実習にてなし |
| 7 | 木 | だいがくいも | ぎゅうにゅう ぶたにく | もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン はくさい | やきそばめん あぶら さつまいも さとう | 18.2 g | 21.8 g | 2 1.0 9 | 「大学芋」由来は、昔お金の無い 大学生でも手軽に買えて美味し |
| ' | \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\ | みそワンタンスープ | | コーン ねぎ ミニトマト | ワンタン | 20.5 g | 24.2 g | 26.5 g | く、人気であった事で名付けら |
| | | ミニトマト ごはん | | | | 2.9 g | 3.5 g | 4.0 g | れました。 |
| | | こはん ポジョ・アルベハド | ぎゅうにゅう とりにく | トマト にんじん きゅうり | ごはん オリーブあぶら | 586 kcal 20.9 g | 689 kcal 24.2 g | 783 kcal 26.7 g | 高1:宿泊学習、高3-2:調理実習にてなし |
| 8 | 金 | ポテトサラダ | ハム チーズ | コーン キャベツ たまねぎ | しゃがいも | _ | 25.4 g | | 主菜はポジョ・アルベハドというチリの家庭料理で、カレーのよ |
| | | やさいスープ かたぬきチーズ | | しめじ ニンニク | | 2.0 g | 2.4 g | 2.6 g | うにご飯にかけて食べます。 |
| | | ごはん | | キャベツ ピーマン にんじ | | | 667 kcal | 753 kcal | 豆乳は何からできているでしょ |
| 11 | 日 | あつあげのみそいため | ぎゅうにゅう ぶたにく | ん きゅうり ブロッコリー | ごはん あぶら さとう | | 26.6 g | | うか? 答えは「大豆」です。牛 |
| ' ' | 73 | だいこんのごまずあえ | あつあげ わかめ ツナ | チンゲンサイ コーン ねぎ | ごま | 19.0 g | 22.3 g | 5 | 乳に似ていますが味は大豆の しっかりとした風味があります。 |
| | | とうにゅうたんたんスープ くだもの(オレンジ) | | にんにく しょうが オレンジ | | 2.1 g | 2.7 g | 3.1 g | しつかりとした風味がありより。 |
| | | えびカツサンド (まるパン、えびカツ、スライスチーズ) | ぎゅうにゅう えび | キャベツ きゅうり | | 596 kcal 27.5 g | 744 kcal 34.2 g | 765 kcal 35.1 g | えびカツサンドは丸パンにえび |
| 12 | 火 | グリーンサラダ | チーズ ウィンナー | ブロッコリー カリフラワーにんじん だいこん コーン | パン あぶら | | | | カツとスライスチーズを自分で はさんで食べましょう。セルフ |
| | | コロコロスープ | だいず | えだまめ | | 3.0 g | 3.8 g | 4.0 g | サンドで給食を楽しみましょう。 |
| | | ごはん うめびしお | 111 21 2 11 11 | | | | 686 kcal | ==0 | 青魚であるさばは、DHAとう学 |
| 12 | 水 | さばのてりやき | ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ | たまねぎ にんじん だいこん グリンピース | ごはん あぶら さとう | 25.3 g | 30.3 g | | 習能力・記憶の向上に効果のあ |
| 13 | 小 | じゃがいものそぼろに | あぶらあげ | こまつな | | | 23.7 g | 25.0 g | る栄養(資質)が豊富に含まれて |
| | | だいこんのみそしる | | | | 1.2 g | 1.5 g | 1.9 g | います。 |
| | | じゃじゃめん | ±" > 1 = > 5" / 1 = 3 | ねぎ たまねぎ にんじん | | | 698 kcal | 773 kcal | 中学部:校外学習にてなし じゃじゃ麺は岩手県盛岡市の |
| 14 | 木 | (うどん、にくみそ、やさい) チンゲンサイのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ヨーグルト | たけのこ しいたけ もやし きゅうり トマト チンゲンサイ | うどん ごまあぶら ごま かたくりこ | | 27.9 g 24.6 g | 30.7 g 27.3 g | 「盛岡三大麺」の一つで、麺に肉 |
| | | フルーツのヨーグルトあえ | | えのき みかん パイン もも | | 1.9 g | 2.4.6 g | 2.8 g | 味噌をと野菜をよく混ぜていた だきます。 |
| | | ごはん | | | | | 664 kcal | | 高3-1、3-2:校外学習にてなし |
| | | こもちししゃもフライ | ぎゅうにゅう ししゃも | きりぼしだいこん にんじん しいたけ いんげん なす | ごはん あぶら こんにゃ | 22.9 g | 25.1 g | 27.3 g | (カミカミ献立) |
| 15 | 金 | きりぼしだいこんのにもの | あぶらあげ とうふ | だいこん たまねぎ ねぎ | < | | 20.9 g | 00.1 | ししゃもフライや切りぼしだいこ |
| | | なすのみそしるミニトマト | | ミニトマト | さとう | 1.7 g | 2.0 g | | んは、しっかり良くかんで食べ ましょう。 |
| | | <u> </u> | | | <u> </u> | 1.7 9 | 2.0 9 | 2.5 9 | |
| 18 | 月 | 敬老の日 | | | | | | | |
| | ごはん なっとう ぎゅうにゅう なっとう まゅうにゅう なっとう しょしは、はさんだり、 | | | | | | | | |
| | | さわらのみそやき | ぎゅうにゅう なっとう | にんじん ごぼう きぬさや | ごはん あぶら さとう | 30.0 g | 33.9 g | 35.4 g | はしは、はさんだり、混ぜたりと 色々な使い方ができます。納豆 |
| 19 | 火 | きんぴらごぼう | さわら さつまあげ わかめ とうふ | なめこ ねぎ | こんにゃく じゃがいも | 18.6 g | 20.7 g | | とタレを混ぜて、上手に食べま |
| | | じゃがいものみそしる | 17/100 C 7/101 | | | 1.1 g | 1.6 g | 1.9 g | しょう。 |
| | | チャーハン | | たまねぎ にんんじん ねぎ | | | 692 kcal | 759 kcal | ぎょうざは田尻の「すずかけの |
| 20 | ъk | あげぎょうざのあまずあんかけ | ぎゅうにゅう ぶたにく | グリンピース エリンギ | ごはん あぶら さとう | | 25.3 g | 27.5 g | 里」のぎょうざです。ニラやキャ |
| -" | ,,, | ビーフンスープ | えび たまご | きくらげ たけのこ にら オレンジ | かたくりこ ビーフン | | 20.9 g | 22.4 g | ベツなど大崎産の野菜がたっぷり入っているそうです, |
| | | くだもの(オレンジ) スパゲティナポリタン | | 1,000 | | 2.3 g 612 kcal | 3.2 g 758 kcal | 3.4 g 813 kcal | 高2-1:調理実習にてなし |
| | ١. | マセドアンサラダ | ぎゅうにゅう ウィンナー | たまねぎ にんじん ピーマン | パスタ あぶら さとう | | 25.5 g | 27.1 g | 「マセドアン」とはフランス語で |
| 21 | 木 | キャベツのスープに | ハム えび ヨーグルト こなチーズ | マッシュルーム きゅうり コーン キャベツ | さつまいも マヨネーズ じゃがいも | | 25.8 g | 20 E a | さいの目や角切りを意味する言 葉です。良くかんでいただきま |
| | | ヨーグルト | | | 0 72.010 | 2.8 g | 3.3 g | 3.9 g | 人よう。良くかんでいたださる |
| | | ごはん | ぎゅうにゅう とりにく | ねぎ しょうが ニンニク | ごはん あぶら ごまあぶ | | 672 kcal | 751 kcal | 油淋鶏(ユーリンチー)はとり肉 |
| 22 | 金 | ユーリンチー | ぶたにく わあめ | たまねぎ にんじん もやし | 5 | | 32.7 g | | の唐揚げに、刻んだネギをの |
| | | チャプチェ わかめスープ ベビーチーズ | とうふ チーズ | しいたけ オクラ トマト チンゲンサイ | さとう はるさめ ごま | 16.4 g | 19.0 g | | せ、甘酸っぱい醤油のタレをかけた中国料理です。 |
| | | 1717/01/2-7 // // // // // // // // // // // // // | | , , , , , , | | 1.7 g | 2.3 g | 2.5 g | |
| 23 | 土 | | | 秋分の | H | | | | |
| | | | | 17777 | | • | | 1 | |
| | | ちゅうかはん | ., .,, ., | はくさい たけのこ たまねぎ | | 522 kcal | 629 kcal | 706 kcal | 人気の中華飯は、お肉やえび、 |
| 25 | 月 | (ごはん、ちゅうかはんのぐ) にくだんごのちゅうかスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく たまご | にんじん きぬさや しいたけ ねぎ しょうが もも パイン | ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あんにんとうふ | 22.7 g 13.4 g | ∠6.6 g | 29.9 g | いか、野菜がたっぷり入った栄養満点のメニューです。残さず |
| | | フルーツあんにん | יייי ביוכל ובגב | みかん | 13 12 C) C 10/10/2/35 | 1.6 g | 14.9 g 2.0 g | | いただきましょう。 |
| | | しょくぱん いちじくのジャム | | + + 4 + 7 - 1 / | | 592 kcal | 736 kcal | 781 kcal | 中学部3年:現場・校内実習にてなし |
| ~ . | .1. | とりにくとマカロニのグラタン | ぎゅうにゅう とりにく | たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー | パン こめこ マカロニ | 24.4 g | 30.1 g | 32.3 a | いちじくは果物でも野菜でもな |
| 26 | 火 | はなやさいサラダ | チーズ ベーコン ツナ | パプリカ にんじん たまねぎ | じゃがいも バター | | | 25.2 ~ | く、「花」です。5月~11月に収 穫され、夏と秋の2回旬があり |
| | | ミネストローネ | | ニンニク トマト | | 2.5 g | 3.0 g | 3.5 g | ます。 |
|] | | こまつなとしらすのまぜごはん | ぎゅうにゅう しらあす | こまつな れんこん キャベ | | | 700 kcal | | 中学部3年:現場・校内実習にてなし |
| 27 | 水 | モチモチしゃっきりレンコンつくね | ぶたにく とりにく こん | ツ キゅうロ にんじん ちゅう | ごはん マヨネーズ | | 27.6 g | | すりおろしたレンコンと刻んだ |
| | | キャベツときゅうりのしょうがあえ | ぶ とうふ たまご | きゅうり にんじん なめこ えのき しょうが | さとう | 18.4 g | 21.2 g | _ | レンコンが入ったつくねです。レンコンは栗原の特産物です。 |
| | | なめことたまごのスープ りんごゼリー ごもくうどん | | - COV C - OW 213 | | 2.0 g 592 kcal | 2.7 g 759 kcal | 3.0 g 810 kcal | 中学部3年:現場・校内実習にてなし |
| _ | | しらすいりかきあげ | ぎゅうにゅう とりにく | にんじん しいたけ ねぎ | うどん あぶら さつまいも | | | | 小学部5.6年:修学旅行にてなし |
| 28 | 木 | さつまいもサラダ | あぶらあげ かまぼこ | きゅうり たまねぎ ぶどう | マヨネーズ | 24.1 g | | 32.3 g | 旬の果物であるぶどうは、ビタミン |
| | | くだもの(ぶどう) | しらす チーズ | | | 2.0 g | 2.6 g | | が豊富で疲労回復効果があります。 |
| | | ごはん | | | | | 694 kcal | | 小学部5.6年:修学旅行にてなし |
| 20 | 金 | おつきみハンバーグ(うさぎがた) | ぎゅうにゅう ぶたにく | キャベツ きゅうり にんじん | | | 23.3 g | 24.5 g | 【十五夜献立】 今夜は十五夜です。「中秋の名月」と |
| 123 | 711 | ツナマヨサラダ | ツナ ベーコン とうふ | はくさい しいたけ | マヨネーズ はるさめ | | 22.8 g | | も言われ、日本にはお月見をする習わしがあります。月の中にうさぎさん |
| | (•/- | はるさめのスープ おつきみデザート デゅうにゅうは毎日つきます。 | | 1 | | 1.4 g | 1.8 g | 1.9 g | いるかな? |
| | •ו⊐ | トルつにんつにみりこうナギオ | | | | | | | |

※ぎゅうにゅうは毎日つきます。 ※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】

栗原市産: モロヘイヤ なす きゅうり

宮城県産: ピーマン こまつな にら ねぎ キャベツ チンゲンサイ えのき なめこ トマト なし たまご

【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 / 700(664)kcal / 762(774)kcal たんぱく質 22.6(20.8)g / 27.4(26.6)g / 29.7(31.0)g 19.3(15.6)g / 23.1(21.4)g / 24.6(24.9)g 塩 分 1.9(2.0)g / 2.5(2.5)g / 2.8(2.5)g