



令和5年度 7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	おもなざりょう			小学部	中学部	高等部	おしらせ
		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	ごはん まつかぜやき キャベツのひじきあえ なめこのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご あおのり ひじき とうふ ヨーグルト	たまねぎ キャベツ にんじん もやし なめこ ほうれんそう だいこん ねぎ	ごはん パンこ ごま	571 kcal 24.4 g 16.0 g 1.7 g	676 kcal 28.9 g 18.1 g 2.3 g	755 kcal 32.3 g 19.8 g 2.8 g	ひじきには、「カルシウム」が多く含まれています。骨を丈夫にする働きがあり、成長期の皆さんにはとても大切な食品です。
4火	げんえんパン いちごジャム ツナとチーズのオムレツ コールスローサラダ ほたてチャウダー	ぎゅうにゅう たまご なまクリーム ツナ チーズ ほたて ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが なす こし グリーンピース	パン さんおんとう じゃがいも バター	599 kcal 24.1 g 23.0 g 2.0 g	699 kcal 29.4 g 28.3 g 2.8 g	755 kcal 32.3 g 30.9 g 3.2 g	コールスローとは、フランス語で「千切り」という意味です。切り方を観察してみてください。
5水	ごはん さばのしおやき だいこんとあつあげのもの なすのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう さば あつあげ とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん しいたけ さやいんげん しょうが なす たまねぎ ねぎ オレンジ	ごはん さんおんとう あぶら	552 kcal 23.7 g 19.0 g 1.3 g	672 kcal 28.5 g 22.6 g 1.7 g	735 kcal 30.4 g 23.5 g 2.1 g	食事をするときには、お血を持って、背筋を伸ばして食べましょう。
6木	ごはん バーベキューチキン(小2 中高3こ) れんこんきんぴら ミノトマト(2こ) モロヘイヤとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ベーコン たまご とうふ	にんにく しょうが たまねぎ ミノマト れんこん にんじん ごぼう さやえんどう えのきたけ モロヘイヤ	ごはん さんおんとう こんにやく あぶら ごま	533 kcal 25.0 g 16.4 g 1.9 g	652 kcal 31.8 g 19.5 g 2.5 g	724 kcal 34.4 g 21.1 g 2.7 g	モロヘイヤは、アラビア語で「王様の野菜」と言われ、とても栄養価が高い野菜です。夏の疲れを取ってくれる働きがあります。
7金	ちらしずし ほしのコロッケ(小1こ 中高2こ) きゅうりのうめあえ たなばたそうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう たまご のり あぶらあげ なると	にんじん たけのこ れんこん さやえんどう きゅうり キャベツ にんじん ごぼう しいたけ オクラ	ごはん あぶら さんおんとう うーめん ふ ソーダゼリー	599 kcal 17.0 g 19.6 g 2.9 g	754 kcal 20.9 g 27.3 g 3.2 g	819 kcal 22.7 g 28.6 g 3.5 g	【七夕こんだて】 7月7日は、七夕です。今日の給食に五つの「まじ」が隠れています。見つけられるかな？
10月	しおぶたどん(むぎごはん) ほうれんそうとしらすのおひたし だいこんとこまつなのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく しらす あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく レモン ほうれんそう キャベツ だいこん えのきたけ こまつな みかん	ごはん あぶら さんおんとう	586 kcal 23.8 g 20.0 g 1.4 g	705 kcal 28.4 g 23.9 g 1.8 g	789 kcal 31.6 g 26.1 g 2.3 g	しらすは、かたくちわいの赤ちゃんです。皆さんの骨や歯を丈夫にします。
11火	ココアパン てづくりハンバーグ きりほしだいこんサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご ベーコン えび	たまねぎ にんじん きりほしだいこん もやし きゅうり もやし とうもろこし キャベツ セロリ	パン パンこ さんおんとう あぶら ごま マカロニ	577 kcal 24.1 g 23.2 g 2.3 g	749 kcal 30.2 g 28.8 g 2.9 g	794 kcal 32.6 g 30.8 g 3.2 g	ハンバーグは一つ一つ調理員さんが心を込めて作りしました。よく味わって食べてください。
12水	ごはん シラフライ ゴーヤチャンプルー もずくスープ れいとうパン	ぎゅうにゅう しいら ぶた とうふ たまご かつおぶし もずく	しょうが にんじん まめもやし キャベツ ゴーヤ たまねぎ えのきたけ えだまめ パインナップル	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう	586 kcal 25.4 g 19.2 g 1.8 g	706 kcal 30.4 g 22.1 g 2.2 g	785 kcal 33.1 g 24.3 g 2.5 g	【沖縄を味わおう】 沖縄の食材「シラ、ゴーヤ、もずく、パインナップル」です。ゴーヤは疲労回復の働きがあります。
13木	じゃーじゃーめん おくらのスープ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ もやし しいたけ きゅうり トマト しめじ オクラ もも パインナップル みかん	ちゅうかめん あぶら さんおんとう ごま あぶら ばるさめ あんじんとうふ	579 kcal 23.8 g 23.2 g 2.1 g	703 kcal 28.3 g 27.6 g 2.8 g	794 kcal 31.9 g 30.8 g 3.3 g	人気メニューの「じゃーじゃーめん」です。ひき肉や野菜、麺と混ぜながら食べましょう。
14金	とうもろこしごはん いわしのうめに じゃがいもをそばろに ズッキーニととりにくのスープ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	とうもろこし たまねぎ にんじん さやいんげん しいたけ スズッキーニ もやし パナナ	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さんおんとう	576 kcal 21.7 g 14.8 g 1.8 g	682 kcal 25.5 g 16.7 g 2.3 g	747 kcal 27.4 g 17.7 g 2.6 g	【かみかみこんだて】 よくかんで食べると食べ物栄養を自分の体 につかり取り入れやすくなります。
17月	海の日							
18火	ごはん なすりまーぼーとうふ はるさめサラダ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム わかめ ぶたにく	たけのこ にんじん なす ピーマン ねぎ しいたけ きゅうり もやし キャベツ とうもろこし	ごはん あぶら はるさめ さんおんとう ごま ワタン	536 kcal 22.3 g 17.1 g 2.1 g	647 kcal 26.9 g 19.8 g 2.6 g	784 kcal 31.4 g 21.6 g 3.0 g	夏野菜たっぷり献立です。体を冷やし、暑さに負けそうなときや体のほてりやのぼせがあるときに食べると効果的と言われています。
19水	ごはん あかうおのてりやき だいのごもくに わかめのみそしる すいか	ぎゅうにゅう あかうお だいの とうふ わかめ あぶらあげ	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 ねぎ すいか	ごはん さんおんとう こんにやく あぶら じゃがいも	547 kcal 26.1 g 13.7 g 1.5 g	662 kcal 31.3 g 15.5 g 1.8 g	728 kcal 33.7 g 16.5 g 2.2 g	生活のリズムを整えるには、朝決まった時間に起きること、朝御飯を食べることで、頭と体が目覚めます。
20木	なつやさいカレー カミカミかいそうサラダ 【とうにゅうプリンかいちごゼリー】	ぎゅうにゅう ぶたにく くわわかめ わかめ	たまねぎ にんじん なす スズッキーニ トマト にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも さんおんとう ごま	584 kcal 18.5 g 18.2 g 1.5 g	694 kcal 21.9 g 20.6 g 1.8 g	774 kcal 24.4 g 22.1 g 2.2 g	【リザーブ給食】 どちらのデザートを選びましたか？残さず食べて、元気に夏休みを過ごしてくださいね。

※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。

7月給食目標 よくかんで食べよう



「」が付いている料理はよくかんで食べましょう。

「」が付いている料理は歯や骨を丈夫にするカルシウムが多く入った料理です。

【今月の地場産品】

宮城県産：なす、テンゲンサイ、小松菜、水菜、キャベツ、わかめ、油ひょうたん
栗原市産：ズッキーニ、きゅうり、キャベツ、しいたけ

【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	567(520)kcal	699(664)kcal	777(774)kcal
たんぱく質	23.5(20.8)g	29.4(26.6)g	32.1(31.0)g
脂質	18.3(15.6)g	21.5(21.4)g	23.9(24.9)g
塩分	1.9(2.0)g	2.6(2.5)g	2.8(2.5)g



7月20日は リザーブ給食

リザーブとは、事前に予約しておくことを言います。今回はデザートのリザーブです。「豆乳プリン」か「いちごゼリー」のどちらかを選んでもらいます。



ありがとう!小学部の皆さん

小学部の皆さんが育てた『じゃがいも』を給食にいただくことになりました。

★20日(水) なつやさいカレー

みんなで感謝の気持ちをもって味わって食べましょう。

