



令和7年度

# 12月よていこんだてひょう

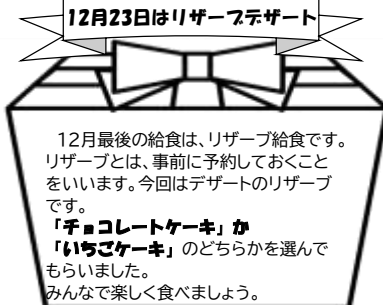


宮城県立金成支援学校

日曜日	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	
			からだをつくる	ちょうしをととのえる	ちからをつくる				
1	月	ガバオライス(めだまやきトッピング) まめめサラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご だいず とうふ もずく	たまねぎ にんにく ピーマン パプリカ えだまめ にんじん とうもろこし えのきたけ ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	622 kcal 31.1 g 26.7 g 1.8 g	809 kcal 39.3 g 32.7 g 2.8 g	827 kcal 40.1 g 33.1 g 2.9 g	<b>12月給食目標</b> 「感謝の気持ちを持って 残さず食べよう」
2	火	ナン だいずいりドライカレー カリフラワーサラダ やさしいスープ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム パーコン	たまねぎ にんじん ピーマン カリフラワー きゅうり むらさきたまねぎ キャベツ パナナ	ナン あぶら さとう じゃがいも	657 kcal 30.3 g 27.2 g 3.8 g	731 kcal 32.7 g 27.5 g 4.1 g	743 kcal 33.1 g 28.0 g 4.2 g	
3	水	ごはん しゃもフライ(2はん) ごもくきんぴら じゃがいもとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう しゃも さつまあげ あぶらあげ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん たまねぎ こまつな	ごはん あぶら こんにやく さとう じゃがいも ふ	537 kcal 22.9 g 17.0 g 1.7 g	727 kcal 30.3 g 21.5 g 2.7 g	744 kcal 30.9 g 21.7 g 2.7 g	
4	木	だいいんはのまぜごはん とりにくのパーベキューやき(小2 中高3) ひじきのいりに にらたまじる りんご	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ とうふ たまご	だいいん にんじん にんにく しょうが たまねぎ さやいんげん にら	ごはん ごま ごまあぶら さとう こんにやく あぶら	530 kcal 27.4 g 17.4 g 2.1 g	708 kcal 37.1 g 22.0 g 3.1 g	724 kcal 37.8 g 22.3 g 3.1 g	高等部園芸班で育てた大根の葉を使った混ぜ御飯。カルシウムがたっぷりで体にうれしいメニューです。
5	金	ごはん あつあけのみそいため だいずもやしのナムル とうにゅうたんたんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあけ とうにゅう	キャベツ ピーマン にんじん だいずもやし ほうれんそう ぜんまい チンゲンサイ とうもろこし ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	521 kcal 22.2 g 19.2 g 1.8 g	703 kcal 29.2 g 24.5 g 2.6 g	722 kcal 29.9 g 24.9 g 2.7 g	寒い朝こそ朝御飯で体を温めましょう。御飯やみそ汁でエネルギーをしっかりとって、元気に登校しましょう。
8	月	ごはん ミートローフわふうソースかけ にくじゃが せりのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご あぶらあげ とうふ	たまねぎ にんにく にんじん グリーンピース だいいん せり オレンジ	ごはん パンこ さとう じゃがいも こんにやく あぶら	542 kcal 24.2 g 17.4 g 1.5 g	727 kcal 32.0 g 21.4 g 2.5 g	745 kcal 32.8 g 21.8 g 2.5 g	ミートローフは、ひき肉や野菜を入れてオープンで焼いた肉料理のことです。アメリカでは家庭料理として親しまれています。
9	火	チーズパン とりにくのクリームソースかけ はなやさいサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ パーコン えび ABCスープ	たまねぎ しめじ えのきたけ ブロッコリー カリフラワー パプリカ キャベツ にんじん とうもろこし セロリ	パン バター こむぎこ マカロニ	577 kcal 28.3 g 24.7 g 2.4 g	767 kcal 37.7 g 31.9 g 3.0 g	774 kcal 37.9 g 32.1 g 3.1 g	給食の前には手洗いをしましょう。インフルエンザやコロナの予防に大切です。指の間まで丁寧に洗うことがポイントです。
10	水	ごはん さばのてりやき ぶたにくとごぼうのみそに おくずかけ みかん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん さやいんげん たけのこ しいたけ みかん	ごはん あぶら こんにやく さとう うーめん じゃがいも ふ かたくりこ	593 kcal 26.8 g 22.0 g 1.5 g	768 kcal 33.6 g 27.2 g 2.2 g	785 kcal 34.2 g 27.5 g 2.2 g	高等部2年修学旅行 みかんは冬が旬の食べ物です。ビタミンCが多く、風邪の予防にぴったりです。
11	木	ごはん さんまのかばやき ポテトサラダ はくさいのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく	きゅうり とうもろこし にんじん はくさい しめじ ねぎ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも はるさめ マヨネーズ	581 kcal 20.2 g 24.8 g 1.7 g	779 kcal 25.7 g 31.5 g 2.2 g	794 kcal 26.0 g 31.9 g 2.3 g	高等部2年修学旅行 さんまは骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。御飯にのせて蒲焼き弁にしてもらいましょう。
12	金	ごはん せんだいいおぼきょうざ(小2 中高3) ブロッコリーのちゅうかいのため たまご入りコーンスープ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン えび たまご とうふ ヨーグルト	キャベツ にら しょうが にんにく ブロッコリー しめじ にんじん とうもろこし ほうれんそう えのきたけ	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ	549 kcal 22.6 g 17.4 g 1.6 g	714 kcal 29.1 g 21.4 g 2.1 g	725 kcal 30.0 g 21.8 g 2.1 g	高等部1年調理実習・高等部2年修学旅行 仙台市の当地餃子で、仙台産の伝統野菜「雪菜」を皮に練り込み、鮮やかな緑色に仕上げた餃子です。
15	月	ごはん ユーリンチー(小2 中高3) チャプチェ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ピーマン はくさい もやし とうもろこし	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま ワタンスープ	572 kcal 26.6 g 18.5 g 2.0 g	764 kcal 34.1 g 23.4 g 3.1 g	781 kcal 34.9 g 23.7 g 3.2 g	ユーリンチーは、中国の料理で、カリッと揚げた鶏肉に、しょうゆや酢、ねぎを使ったタレをかけます。
16	火	しよくパン チョコだいずクリーム ミートグラタン ごぼうサラダ コロコロスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ まぐろ ウインナー だいず	ブロッコリー にんにく しめじ たまねぎ トマト にんじん ごぼう きゅうり だいいん えだまめ とうもろこし	パン マカロニ あぶら マヨネーズ ごま さとう	612 kcal 21.7 g 27.5 g 2.4 g	865 kcal 30.0 g 39.3 g 3.2 g	877 kcal 30.3 g 39.9 g 3.6 g	ごぼうは秋から冬が旬。食物繊維がたっぷりです、おなかの調子を整えます。
17	水	ごはん ぶりのみそづけフライ うのはなのいりに わかめのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく あぶらあげ おから わかめ とうふ	にんじん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ えのきたけ みかん	ごはん あぶら こんにやく さとう やがいも	598 kcal 23.9 g 20.9 g 1.5 g	770 kcal 29.9 g 26.1 g 2.2 g	785 kcal 30.5 g 26.4 g 2.3 g	卵の花はおからと野菜を炒めた料理。栄養たっぷりです。昔から「ゆず湯」に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。
18	木	のりごはん ちくさやき かぶとはくさいのゆかりあえ さんまのつみれじる りんご	ぎゅうにゅう のり たまご とうふ ぶたにく さんま	たまねぎ パプリカ しいたけ はくさい かぶ きゅうり にんじん しそ しょうが だいいん ごぼう ねぎ りんご	ごはん ごまあぶら さとう	563 kcal 27.9 g 20.4 g 1.9 g	752 kcal 37.0 g 26.3 g 2.7 g	771 kcal 38.1 g 26.8 g 2.7 g	さんまのつみれ汁は寒い季節ならではの、魚と野菜のうまみで心も体もほかほか。残さず食べて元気にしましょう。
19	金	ハヤシライス わかめとツナのサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ まぐろ なまクリーム たまご	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース にんにく もやし きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも バター	572 kcal 21.1 g 19.3 g 2.3 g	768 kcal 27.3 g 24.4 g 3.2 g	788 kcal 28.0 g 24.8 g 3.4 g	今日のスイートポテトは、調理員さんが心をこめて手作りしました。甘くてほくほくの味を楽しんでください。
22	月	そばろどん とうじかぼちゃ はっしじる ゆずゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご あずき	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース かぼちゃ はくさい にんじん ごぼう ねぎ ゆず	ごはん あぶら さとう バター こむぎこ こんにやく あぶらふ	598 kcal 26.6 g 18.5 g 1.6 g	801 kcal 35.2 g 23.5 g 2.2 g	821 kcal 36.5 g 23.9 g 2.3 g	<b>冬至</b> 冬至とは、一年で一番日が短くなる日。昔から「ゆず湯」に入って、「かぼちゃ」を食べる習慣があります。
23	火	バターロールパン フライドチキン ブロッコリーサラダ やさしいスープ リザーブデザート	ぎゅうにゅう とりにく パーコン	しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー パプリカ とうもろこし みずな キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	パン ごまあぶら かたくりこ あぶら マヨネーズ	599 kcal 24.4 g 28.8 g 2.0 g	816 kcal 32.0 g 40.3 g 2.8 g	825 kcal 32.2 g 40.8 g 2.9 g	<b>リザーブデザート</b> あなたはチョコレート派? いちご派? お楽しみのリザーブデザートです。

※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。



【今月の平均栄養価】※( )は基準値			
	小学部	中学部	高等部
エネルギー	578(520)kcal	763(747)kcal	779(774)kcal
たんぱく質	25.2(20.8)g	32.5(29.9)g	33.1(31.0)g
脂質	21.6(15.6)g	27.3(21.4)g	25.1(24.9)g
塩分	2.0(2.0)g	2.7(2.5)g	2.8(2.5)g

【今月の地場産品】  
宮城県産: きゅうり にんじん キャベツ 小松菜  
チンゲンサイ おから わかめ せり  
栗原市産: りんご ねぎ 白菜 大根 ぶた肉 たまご