



令和6年度

# 4月よていこんだてひょう



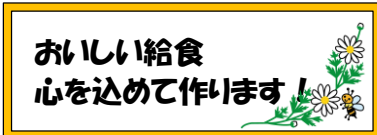
宮城県立金成支援学校

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				
9 火	ごはん さばのみそに マカロニサラダ じゃがいもとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな	ごはん マカロニ マヨネーズ さとう じゃがいも ぶ	613 kcal 23.7 g 23.0 g 1.8 g	765 kcal 29.6 g 28.8 g 2.1 g	836 kcal 31.3 g 30.2 g 2.4 g	いよいよ給食スタートです。1年間給食をとおして、食べ物のごちや食事のマナーを学んでいきましょう。
10 水	ごはん マーボー豆腐 ひじきサラダ はるさめスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき とりにく	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく とうもろこし きゅうり もやし キャベツ オレンジ	ごはん あぶら こまあぶら かたくりこ マヨネーズ さとう こま はるさめ	566 kcal 21.5 g 19.4 g 2.1 g	685 kcal 25.9 g 23.0 g 2.9 g	774 kcal 29.1 g 25.4 g 3.2 g	今月の給食目標は「給食の準備や後片付けを覚えよう」です。ルールを守って気持ちよく食事をしましょう。
11 木	さんさいおこわ あかうおのてりやき はるキャベツのもの けんちんじる パナナ	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかうお さつまあげ とうふ	わらび にんじん キャベツ たけのこ だいこん ごぼう ねぎ パナナ	ごはん もちごめ こんにやく さとう さといも	510 kcal 22.7 g 11.6 g 1.6 g	621 kcal 27.2 g 12.6 g 2.0 g	684 kcal 29.4 g 13.2 g 2.3 g	「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶がしっかりとできましたか？
12 金	ごはん とりのからあげ(小2こ 中高3こ) つぼみなのこまあえ わかたけじる おいっわいちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	しょうが にんにく つぼみな もやし にんじん たけのこ みつば	ごはん かたくりこ あぶら こま さとう ぶ ゼリー	563 kcal 22.9 g 18.1 g 1.3 g	680 kcal 28.9 g 21.3 g 1.6 g	754 kcal 30.8 g 23.0 g 2.0 g	<b>入学・進級お祝い献立</b> クラスのみなで、入学・進級をお祝いで、今年度1年間頑張りますよ！
15 月	ビビンバ(むぎごはん) とうにゅうたんたんスープ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ とうにゅう	しいたけ ねぎ にんにく ほうれんそう にんじん もやし だいこん きゅうり みずな チンゲンサイ もも とうもろこし みかん	むぎごはん あぶら こまあぶら さとう こま	591 kcal 24.1 g 20.5 g 2.1 g	722 kcal 29.1 g 23.8 g 2.8 g	819 kcal 32.6 g 26.6 g 3.4 g	給食の前と後には、必ず石けんを手を洗いましょう。きれいなハンカチで拭くのも忘れずに。
16 火	こめこフオカツチャ ドライカレー カラフルサラダ ポトフ いちご(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ウィンナー	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり パプリカ かぶ ブロッコリー いちご	パン あぶら じゃがいも	554 kcal 25.1 g 21.1 g 2.9 g	691 kcal 31.2 g 25.2 g 3.7 g	738 kcal 33.3 g 27.7 g 4.0 g	毎週火曜日は「パン」です。給食用のパンは、全部で16種類あります。
17 水	ごはん さばのおろしあけに ごもくさんびら キャベツとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あつあげ	だいこん にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ キャベツ	ごはん かたくりこ あぶら さとう こんにやく こま	572 kcal 22.7 g 20.9 g 1.5 g	691 kcal 27.0 g 24.6 g 2.2 g	761 kcal 28.9 g 25.8 g 2.6 g	食事の準備をするときに食器の置く位置を意識していますか？配膳図を見て、正しく食器を並べましょう。
18 木	スパゲティナポリタン かぼちゃサラダ やさいスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト かぼちゃ きゅうり キャベツ しめじ	スパゲティ あぶら さとう マヨネーズ	551 kcal 19.2 g 20.8 g 2.7 g	655 kcal 22.4 g 24.2 g 3.4 g	729 kcal 24.5 g 25.5 g 3.9 g	もし食事を残してしまったときは、食器や着に付いた御飯粒や食べ物をきれいに取りましょ。
19 金	ごはん さけのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのもの はっとじる	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ さつまあげ とりにく	きりぼしだいこん にんじん しいたけ さやいんげん はくさい ごぼう ねぎ	ごはん マヨネーズ さとうこんにやく あぶら こむぎ あぶらぶ	575 kcal 26.3 g 17.9 g 1.9 g	697 kcal 31.3 g 21.0 g 2.2 g	778 kcal 33.8 g 22.8 g 2.5 g	<b>宮城県の郷土料理を味わおう</b> 「はっと」は宮城県の郷土料理です。今日の給食のように、汁物に入れたり、あんこやずんだにからめて食べます。
22 月	<b>授業参観 振替休業日</b>							
23 火	ごはん あじフライ ひじきのいりに にらたまじる ミントマト(2こ)	ぎゅうにゅう あじ ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ とうふ たまご	にんじん さやえんどう にら しめじ ミントマト	ごはん あぶら こんにやく さとう	583 kcal 25.1 g 19.1 g 2.0 g	707 kcal 30.0 g 22.6 g 2.6 g	784 kcal 32.9 g 24.6 g 2.9 g	給食のお米は「ひとめぼれ」という品種を使っています。モチモチとした食感が特徴です。
24 水	ごはん チンジャオロース チンゲンサイのナムル ワンタンスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	ピーマン あかピーマン たけのこ にんにく しょうが チンゲンサイ キャベツ にん じん きゅうり とうもろこし もやし ねぎ	ごはん こまあぶら さとう かたくりこ こま ワンタン	544 kcal 22.2 g 15.6 g 1.7 g	651 kcal 26.9 g 21.9 g 2.0 g	727 kcal 29.9 g 19.3 g 2.5 g	ゼリーを食べ終わったら、クラスごとに重ねてごみ箱に捨てましょう。
25 木	ごはん さわらのごまてりやき あぶらふいりにくじゃが あさりのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あさり とうふ わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん ねぎ オレンジ	ごはん ごま じゃがいも こんにやく あぶらぶ さとう あぶら	549 kcal 26.5 g 15.8 g 1.5 g	668 kcal 31.7 g 17.9 g 1.8 g	736 kcal 34.3 g 18.6 g 2.2 g	油ふは、栗原市の隣の「登米市」の特産品です。昔は肉の代わりに食べられていたそうです。
26 金	ポークカレーライス かみかみかいそうサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ くわわかめ わかめ	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 パイナップル	ごはん あぶら じゃがいも さとう こまあぶら こま	553 kcal 18.9 g 16.2 g 1.7 g	674 kcal 22.6 g 18.7 g 2.0 g	756 kcal 25.0 g 20.4 g 2.4 g	給食のカレーは2種類のカレーを混ぜて使っています。
29 月	<b>昭和の日</b>							
30 火	バターロールパン ツナとチーズのオムレツ はなやさいサラダ はるやさいのシチュー キウイフルーツ	ぎゅうにゅう たまご なまクリーム チーズ とりにく	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー パプリカ にんじん アスパラガス キャベツ キウイフルーツ	パン さとう あぶら バター	616 kcal 24.8 g 25.4 g 2.5 g	788 kcal 30.5 g 31.1 g 3.2 g	830 kcal 33.1 g 33.3 g 3.6 g	シチューには、春野菜が入っています。どんな野菜が見ながら食べてください。(ヒント:2種類です)

※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。  
 ※魚には骨があります。ゆっくりよくかんで食べましょう。  
**【今月の地場産品】**  
 宮城県産: こまつな・きゅうり・いちご・ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・わかめ  
 栗原市産: ねぎ・しいたけ・つぼみな・こめ

【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	693(664)kcal	765(774)kcal
たんぱく質	23.3(20.8)g	28.1(26.6)g	30.6(31.0)g
脂質	19.0(15.6)g	22.3(21.4)g	24.1(24.9)g
塩分	2.0(2.0)g	2.5(2.5)g	2.9(2.5)g



学校給食は、成長期の子どもの心と体の健康や発達ため、栄養バランスを考えて作られています。毎日元気に学校生活が送れるように、安全でおいしい給食を提供していきますので、どうぞよろしく願いいたします。  
 栄養教諭 白鳥千恵  
 委託調理員 6名 ※本校の給食調理業務は東武株式会社に委託しています。

