



令和7年度

# 3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	お知らせ
		赤のなかま からだをつくる	緑のなかま ちょうしをととのえる	黄のなかま ちからをつくる	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	
2月	ごはん さわらのさいきょうみそやき じゃがいものそぼろに はっとじる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごむぎこ あぶらふ	545 kcal 28.1 g 16.8 g 1.5 g	721 kcal 36.0 g 20.3 g 1.8 g	736 kcal 36.6 g 20.6 g 1.9 g	3月の給食目標 「正しい食事のマナーを 身に付けよう」
3火	ココアパン どりにくのからあげ(小2 中高3こ) プロックリーソテー はくさいのクリームに いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく ヨーグルト	しょうが にんにく プロックリー キャベツ しめじ とうもろこし パプリカ はくさい たまねぎ にんじん	パン ごまあぶら かたくりこ あぶら じゃがいも	606 kcal 29.3 g 22.3 g 2.1 g	810 kcal 39.3 g 29.2 g 3.1 g	820 kcal 39.6 g 29.8 g 3.1 g	<b>3年1組リクエストメニュー</b> 友達や先生と食べた給食も思い 出の味となることができました、う れい입니다。
4水	ガバオライス かみかみサラダ たまごコンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた くきわかめ わかめ たまご	たまねぎ にんにく ビーマン パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし チンゲンサイ にんじん えのきたけ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	564 kcal 26.8 g 21.3 g 2.0 g	758 kcal 35.4 g 27.2 g 2.8 g	777 kcal 36.4 g 27.8 g 2.9 g	<b>3年2組リクエストメニュー</b> ガバオライスは、挽肉と野菜を炒 めた具を御飯にのせたタイ料理で す。
5木	ごはん てづくりハンバーグ さつまいもサラダ だいこんのみそじる フリン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ とうふ あぶらあげ	たまねぎ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん こまつな	ごはん パンこ さとう さつまいも マヨネーズ	616 kcal 23.4 g 22.1 g 1.3 g	808 kcal 30.8 g 27.3 g 2.2 g	847 kcal 32.1 g 29.8 g 2.2 g	<b>小学部6年リクエストメニュー</b> ハンバーグは一つ一つ丁寧に丸め て、オーブンで焼きます。味わって 食べてください。
6金	ホークルーライス かいそうサラダ クレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ わかめ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが キャベツ もやし とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	578 kcal 18.9 g 20.4 g 1.8 g	740 kcal 23.8 g 23.9 g 2.5 g	756 kcal 24.3 g 24.1 g 2.7 g	<b>中学部3年リクエストメニュー</b> みんな大好きなカレーのリクエ ストです。クレープはいちごジャムと ホイップが入ります。
9月	ごはん チキンカツ キャベツのひじきあえ すましじる いちご	ぎゅうにゅう とりにく ひじき とうふ わかめ	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう しめじ いちご	ごはん ごむぎこ パンこ あぶら ふ さとう	540 kcal 26.9 g 18.0 g 1.7 g	701 kcal 32.4 g 21.1 g 2.6 g	717 kcal 32.9 g 21.7 g 2.6 g	<b>卒業お祝い献立</b> 卒業が近づいてきましたね。ささ やかですが、給食でお祝いです。
10火	卒業式							
11水	みやぎ鎮魂の日							
12木	ごはん あつあげのケチャップいため はるさめサラダ きのことうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム わかめ とりにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン パプリカ しいたけ きゅうり もやし しめじ エリンギ ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま	527 kcal 24.9 g 16.3 g 1.9 g	704 kcal 32.8 g 20.1 g 2.8 g	721 kcal 33.7 g 20.6 g 2.8 g	朝御飯は、一日のエネルギー源で す。しっかりと食べてから登校しま しょう。
13金	ごはん ぶりのごまてりやき ちくぜんに わかめのみそじる パナナ	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく だいた わかめ とうふ	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ えだまめ えのきたけ ねぎ パナナ	ごはん ごま こんにやく さとう じゃがいも	566 kcal 27.3 g 18.8 g 1.5 g	745 kcal 34.6 g 22.4 g 2.4 g	758 kcal 35.3 g 22.5 g 2.5 g	パナナはエネルギーが豊富で、運 動や勉強を頑張る力になります。 食物繊維でおなかの調子を整えま す。
16月	ぶたどん(むぎごはん) こまつなのおひたし あぶらふりこんさいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが まめもやし こまつな もやし だいこん ごぼう れんこん	むぎごはん あぶら さとう さとも こんにやく あぶらふ	515 kcal 26.3 g 16.7 g 1.6 g	702 kcal 34.8 g 21.8 g 2.3 g	723 kcal 35.9 g 22.4 g 2.3 g	手洗いで自分の健康を守ることが できます。今日も、石けんを使っ て、しっかりと手洗いをしましょう。
17火	ミルクパン どりにくのレモンに(小2 中高3こ) グリーンサラダ イタリアンたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン たまご チーズ	レモン キャベツ きゅうり プロックリー カリフラワー たまねぎ にんじん しめじ	パン かたくりこ あぶら さとう パンこ	569 kcal 26.0 g 24.0 g 2.4 g	786 kcal 34.8 g 34.2 g 3.1 g	791 kcal 34.9 g 34.4 g 3.3 g	今日のスープはイタリアの家庭料 理です。卵にパン粉と粉チーズを 加えることで、ふわふわ食感の スープになります。
18水	ごはん いわしのごまみそに うのはなのいりに とんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ おから とうふ	にんじん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ だいこん	ごはん あぶら ごま こんにやく さとう じゃがいも	528 kcal 25.4 g 17.2 g 1.7 g	708 kcal 33.8 g 21.7 g 2.5 g	721 kcal 34.6 g 21.8 g 2.5 g	鰯は骨まで食べられます。骨や歯 を丈夫にするカルシウムが多く含 まれています。
19木	わかめうどん どりにくのてんぷら ポテトサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ かまぼこ とりにく	にんじん たけのこ ねぎ しょうが きゅうり とうもろこし オレンジ	うどん さとう ごむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	528 kcal 26.4 g 23.5 g 1.7 g	693 kcal 34.6 g 27.4 g 2.9 g	708 kcal 35.3 g 27.9 g 3.1 g	わかめは三陸産です。海の野菜と 言われ、おなかの調子を整える働 きがあります。
20金	春分の日							
23月	ごはん あかうおのてりやき きりぼしだいこんのもの あつあげのみそじる パナナ	ぎゅうにゅう あかう あぶらあげ さつまあげ あつあげ わかめ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ さやいんげん えのきたけ ねぎ パナナ	ごはん ごま こんにやく あぶら さとう じゃがいも	530 kcal 25.3 g 15.0 g 1.6 g	708 kcal 31.9 g 17.9 g 2.3 g	720 kcal 32.3 g 18.1 g 2.3 g	切り干し大根は、生の大根よりカ ルシウムや食物繊維が多く、栄養 がぎゅっと詰まった食材です。
24火	ごはん キャベツメンチカツ こんぶのぶりからいため さつまいものみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんぶ とうふ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ まめもやし ねぎ にんにく にんじん	パンこ ごむぎこ パンこ あぶら さとう さつまいも	578 kcal 24.1 g 23.2 g 1.6 g	799 kcal 31.6 g 32.3 g 2.5 g	816 kcal 33.0 g 31.8 g 2.5 g	今年度最後の給食です。来年度も いろいろな料理や食べ物を楽しん でいきましょう。

※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。

R[-8]C[-24]:RC[3]R[-16]

【今月の地場産品】

宮城県産：牛乳・米・わかめ・さつまあげ・ほうれんそう・いちご  
栗原市産：卵・ねぎ



卒業する皆さんに、好きな給食、もう一度食べたいメニューをリクエストして  
もらいました。献立表の赤字がリクエストメニューになります。残り  
少ない給食時間を友達や先生と楽しんで、味わって食べてください。  
給食室へメッセージを頂いたので紹介します。

《小学部6年》  
おもしろいきょうしゅく  
ありがとうございました。

《高等部3年1組》  
もう一度食べたい給食ベスト6  
「唐揚げ・ピピンパ丼・えびカツバーガー・  
金成フライ・油ふ丼・白米」  
毎日おもしろい給食をありがとうございました。

《中学部3年》  
まいにち おもしろい きょう  
しゅく を つくって来て  
ありがとうございました。

《高等部3年2組》  
毎日給食を楽しみに待っています。ガバオライスの  
ようなめずらしいタイ料理を食べられて、とてもうれ  
しいと思っています。

【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	556(520)kcal	742(747)kcal	758(774)kcal
たんぱく質	25.7(20.8)g	33.3(29.9)g	34.1(31.0)g
脂質	19.7(15.6)g	24.8(24.1)g	25.2(24.9)g
塩分	1.7(2.0)g	2.6(2.5)g	2.6(2.5)g

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到  
来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も  
心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった  
様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、  
そのサポートができていたらうれしいです。今月は、  
卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気  
持ちは込めた給食を提供しますので、楽しみにして  
いてください。

