



令和5年度 2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				
1	木	ごはん てりやきチキン(小2こ 中高3こ) ミノトマト(2こ) ひじきのいりに さつまあげ あぶらあげ とうふ	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	しょうが にんにく ミノトマト にんじん さやいんげん こまつな	ごはん さんおんとう ごまあぶら こんにやく あぶら さつまいも	546 kcal 25.8 g 15.9 g 1.5 g	671 kcal 32.8 g 18.8 g 2.2 g	745 kcal 35.3 g 20.1 g 2.6 g	朝御飯は一日の活動を始める大切なエネルギー源です。しっかりと食べてから登校しましょう。
2	金	のりごはん いわしのいそべたつたあげ だいずのごもに けんちんじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう のり いわし だいず とりにく とうふ ヨーグルト	ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん だいこん ねぎ	ごはん ごまあぶら あぶら こんにやく さんおんとう さといも	588 kcal 24.9 g 18.8 g 1.9 g	698 kcal 29.8 g 21.4 g 2.3 g	770 kcal 31.9 g 22.9 g 2.7 g	せつぶんこんだて 節分には豆が定番ですが、いわしも鬼が嫌う物として飾ったり、食べたりする風習があります。
5	月	休業日(高等部入学者選考二次募集)							
6	火	ごはん てつくりハンバーグ ポテトサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく たまご ベーコン	たまねぎ きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん パンこ さんおんとう じゃがいも マヨネーズ	594 kcal 20.7 g 22.0 g 1.6 g	731 kcal 24.7 g 27.0 g 1.9 g	829 kcal 27.8 g 30.0 g 2.1 g	小学部6年生リクエスト 人気メニューのハンバーグをリクエストしてくれました。味わって食べましょう。
7	水	ソースやきそば すずかけしゅうまい(小2こ 中高3こ) とうもろこしスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しめじ しいたけ チンゲンサイ	ちゅうかめん あぶら	576 kcal 22.7 g 24.4 g 3.2 g	736 kcal 28.4 g 30.7 g 4.1 g	791 kcal 30.4 g 32.4 g 4.6 g	中学部3年生リクエスト 給食の焼きそばは、野菜たっぷり栄養満点です。大好きな豆腐もたくさん入っています。
8	木	ごはん とりにくのからあげ(小2こ 中高3こ) はくさいのおかかあえ こまつなのみそじる おこめのみそ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ	しょうが にんにく はくさい つほみな にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな	ごはん かたくりこ あぶら さんおんとう じゃがいも ふ	592 kcal 23.8 g 19.4 g 1.4 g	720 kcal 29.8 g 23.4 g 1.7 g	791 kcal 31.6 g 24.6 g 2.1 g	高等部3年1組リクエスト 卒業まで後1か月です。友達や先生と食べた給食も思い出の味となる日がきたら、うれしいです。
9	金	チャーハン れんこんサラダ おせわワンタンスープ いちご(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご まぐろ ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ グリンピース れんこん キャベツ はくさい もやし とうもろこし いちご	ごはん あぶら さんおんとう マヨネーズ ワンタン ごま	582 kcal 21.2 g 22.2 g 2.2 g	706 kcal 25.5 g 26.3 g 2.9 g	797 kcal 28.9 g 29.2 g 3.3 g	高等部3年2組リクエスト いつも以上に心を込めて作ります。友達や先生と楽しんで食べてくださいね。
12	月	振替休日							
13	火	こめこフオカッチャ チリコンカン グリーンサラダ はくさいのクリームに デコボン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり カリフラワー はくさい デコボン	パン あぶら さんおんとう じゃがいも	573 kcal 26.5 g 20.6 g 2.5 g	715 kcal 32.8 g 24.6 g 3.4 g	761 kcal 35.3 g 26.7 g 3.6 g	デコボンは 頭の部分がこぶのように出ているのが特徴で、こぶの部分で「デコ」と呼びます。
14	水	給食なし(一日入学のため)							
15	木	ごはん さばのなんばんづけ キャベツのひじきあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう さば ひじき とうふ たまご	たまねぎ パプリカ パプリカ キャベツ にんじん もやし にら ほうれんそう えのきたけ	ごはん かたくりこ あぶら さんおんとう	573 kcal 26.5 g 20.6 g 2.5 g	722 kcal 29.9 g 25.5 g 2.2 g	798 kcal 32.2 g 27.2 g 2.7 g	寒くなって水が冷たくなると、手洗いを簡単に済ませがちです。病予防のためにも石けんでしっかりと手を洗うことが大切です。
16	金	ハヤシライス きりぼしだいこんサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト なまクリーム	にんじん たまねぎ トマト グリンピース きりぼしだいこん もやし きゅうり とうもろこし もも みかん バイン	ごはん じゃがいも あぶら さんおんとう ごま	590 kcal 24.7 g 21.1 g 1.7 g	732 kcal 23.2 g 21.2 g 2.9 g	827 kcal 26.2 g 23.4 g 3.3 g	切り干し大根は、シャキシャキとしてかみかみがあります。よくかんで食べましょう。
19	月	ぶたどん(むぎごはん) つほみなのごまあえ おくずかけ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし つほみな たけのこ ほししいたけ さやいんげん	ごはん むぎ あぶら さんおんとう ごま うめこ じゃがいも ふ	594 kcal 27.2 g 17.4 g 1.4 g	716 kcal 31.1 g 19.9 g 1.9 g	804 kcal 35.0 g 21.9 g 2.0 g	皆さんはつぼみ菜を知っていますか?平成生まれの野菜で、旬は、1月~3月です。
20	火	ココアパン パーベキューチキン ジャーマンポテト ミネストローネスープ ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー チーズ ベーコン なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン さんおんとう じゃがいも パター マカロニ	626 kcal 26.1 g 21.0 g 2.5 g	824 kcal 34.0 g 26.4 g 3.4 g	835 kcal 34.8 g 27.1 g 3.4 g	毎日給食に出てくる牛乳は、骨や歯を支えるカルシウムがたくさん含まれています。ミルクは、よく混ぜてから飲みましょう。
21	水	ごはん ちくわとさつまいもてんぷら すきこんぶのもの はくさいのみそじる	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ さつまあげ あぶらあげ とうふ	にんじん えのきたけ はくさい	ごはん さつまいも こむぎこ あぶら こんにやく さんおんとう	535 kcal 18.1 g 17.3 g 1.4 g	676 kcal 23.0 g 20.5 g 2.0 g	751 kcal 25.1 g 22.3 g 2.6 g	今日は2種類のてんぷらです。ちくわは小1中高2です。さつまいもは小中高1~3です。めんつゆをかけて食べてください。
22	木	ごはん チンジャオロース だいずやしのナムル ビーフンスープ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ピーマン パプリカ たけのこ まめやし ほうれんそう にんじん ぜんまい エリンギ パナナ きくらげ たまねぎ にら	ごはん ごまあぶら さんおんとう かたくりこ ごま ビーフン	548 kcal 21.9 g 15.8 g 1.9 g	678 kcal 26.1 g 18.8 g 2.4 g	758 kcal 29.1 g 20.5 g 2.8 g	ビーフンは、中国や台湾などのアジアで食べられています。お米から作られた麺です。
23	金	天皇誕生日							
26	月	こまつなとらすのまぜごはん さわらのさいきょうみそやき うのはなのいりに なめこのみそじる りんご	ぎゅうにゅう しらす さわら ぶたにく おから あぶらあげ とうふ	こまつな にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ なめこ だいこん りんご	ごはん ごま あぶら こんにやく さんおんとう	562 kcal 26.5 g 18.0 g 1.5 g	685 kcal 31.9 g 21.4 g 1.9 g	754 kcal 34.4 g 22.7 g 2.3 g	小松菜と、なめこは栗原産です。地元野菜をたくさん食べて農家の方を応援しましょう。
27	火	しよくぼん いちごジャム カラフルオムレツ フレッシュサラダ ビーフシチュー	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぎゅうにく	パプリカ たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし かぶ ブロッコリー	パン さんおんとう バター じゃがいも	599 kcal 22.4 g 25.5 g 2.6 g	776 kcal 28.3 g 32.3 g 3.6 g	822 kcal 30.5 g 34.7 g 3.8 g	今日のシチューはいつもと違って、牛肉を使って、デミグラス味にしました。皆さんはホワイトシチューとどっちが好きですか?
28	水	ごはん ほっけのしおやき ほうれんそうのごまあえ おでん いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ほっけ ちくわ がんもどき こんぶ さつまあげ ヨーグルト	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん	ごはん ごま さんおんとう こんにやく	591 kcal 26.7 g 17.7 g 2.1 g	694 kcal 31.2 g 19.9 g 2.5 g	758 kcal 33.0 g 20.9 g 2.7 g	ほっけは、北海道より北の寒い地域に住んでいます。骨に注意して、よくかんで食べましょう。
29	木	ごはん かみかみすた わかめとツナのサラダ かぶのスープ デコボン	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ まぐろ とりにく	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン パプリカ ほししいたけ もやし きゅうり かぶ とうもろこし デコボン	ごはん かたくりこ あぶら さんおんとう ごま	540 kcal 22.5 g 15.4 g 2.2 g	676 kcal 26.8 g 19.7 g 2.6 g	760 kcal 30.2 g 21.6 g 3.0 g	かぶは今の旬の野菜です。実だけではなく、葉っぱも食べられる栄養たっぷりな野菜です。

※ぎゅうにゅうは毎日付きます。 【今月の地場産品】
 ※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。 宮城県産：牛乳・米・豚肉・わかめ・いちご・さつまあげ・大豆・にんじん
 栗原市産：ねぎ・白菜・りんご・小松菜・しいたけ・卵

2月はリクエスト給食です!!

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。残り少ない給食時間を楽しんで、味わって食べてください。給食室へメッセージをいただいたので紹介します。

給食のおかけでいろいろな食材を食べられるようになりました。いつもおいしい給食ありがとうございます。

みんなでおいしく食べよう。そつぎょうまでいっぱい食べます!

いつもおいしい給食ありがとうございます。いつもおいしく食べています。

【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	567(520)kcal	713(747)kcal	783(774)kcal
たんぱく質	23.2(20.8)g	28.7(29.9)g	31.7(31.0)g
脂質	18.7(15.6)g	22.6(24.1)g	24.4(24.9)g
塩分	1.9(2.0)g	2.5(2.5)g	2.9(2.5)g

