



令和5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	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	ちようしをととのえる	ちからをつくる				
1	金	ちゆうかはん しゆうまい(小2こ、中高3こ) はるさめスープ ヨーグルト	ぎゆうにゆう ぶたにく えび いか とうふ ヨーグルト	はくさい たけのこ たまねぎ にんじん もやし きぬさや きくらげ しいたけ ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	647 kcal 27.4 g 18.7 g 2.5 g	734 kcal 31.0 g 19.5 g 2.9 g	801 kcal 33.8 g 20.0 g 3.1 g	ヨーグルトには骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。
4	月	ごはん とりにくのちゆうせんやき(小2こ、中高3こ) うのはなのいりに うーめんいりけんちんじる	ぎゆうにゆう ぶたにく ぶたにく あぶらあげ おから とうふ	にら ニンク しょうが にんじん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ だいこん	ごはん さとう あぶら こんにやく うーめん さとも こんにやく	548 kcal 28.6 g 15.3 g 1.9 g	640 kcal 31.5 g 16.8 g 2.1 g	711 kcal 33.8 g 17.7 g 2.5 g	白石温麺のいわれは、息子が胃の病気の父のため、油を使わない麺を教わり食べさせたという、息子の温情が由来です。
5	火	ミルクパン たらフライ ミントマト(2こ) ポテトのチーズに ABCスープ	ぎゆうにゆう たら ペーコン チーズ えび	ミニトマト たまねぎ パセリ キャベツ にんじん コーン セロリ	パン こむぎこ あぶら じゃがいも バター マカロニ	789 kcal 32.8 g 29.4 g 3.4 g	844 kcal 34.7 g 32.1 g 3.7 g	886 kcal 36.2 g 33.7 g 3.9 g	ABCスープはアルファベットの文字を型どったマカロニが入っています。どんなアルファベットが入っているかな？
6	水	ガパオライス ほうれんそうのツナマヨサラダ もずくスープ くだもの(りんご)	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず ツナ とりにく もずく	たまねぎ にんにく ピーマン パプリカ ほうれんそう キャベツ コーン にんじん えのき こねぎ りんご	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごま マヨネーズ	606 kcal 25.2 g 23.3 g 1.9 g	732 kcal 29.7 g 27.8 g 2.4 g	825 kcal 34.0 g 30.9 g 2.8 g	高等部1-1調理実習 ほうれんそうの「旬」は冬です。一年中食べられますが、冬が栄養もおいしいさもアップします。
7	木	ごはん ほれんそういりあつやきたまご だいこんのごまずあえ すきやきに くだもの(みかん)	ぎゆうにゆう たまご とうふ とりにくわかめ ツナ ぶたにく やきとうふ	たまねぎ ほうれんそう だいこん にんじん きゅうり はくさい しめじ ねぎ えのき みかん	ごはん さとう ごま こんにやく	574 kcal 25.2 g 17.9 g 2.1 g	681 kcal 30.0 g 20.9 g 2.4 g	762 kcal 34.0 g 22.8 g 2.5 g	高等部1-2調理実習 高等部2年生修学旅行 すき焼きがおいしい季節になりました。味の染み込んだ食材をおいしくいただきますよ。
8	金	ポークカレーライス わかめのとツナのサラダ ちゆうがとぶのサツマイモでつくったスイートポテト	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ ツナ たまご なまクリーム	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが もやし きゅうり コーン	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら さつまいも バター	436 kcal 15.0 g 14.4 g 1.1 g	707 kcal 22.4 g 20.5 g 1.8 g	800 kcal 24.9 g 22.5 g 2.2 g	高等部2年生修学旅行 中学部が栽培・収穫したさつまいもで作ったスイートポテト。良く味わっていただきますよ。
11	月	ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ はくさいのクリームに くだもの(バナナ)	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン トマト マッシュルーム パプリカ ブロッコリー はくさい カリフラワー きゅうり バナナ	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも	544 kcal 21.9 g 18.6 g 2.7 g	663 kcal 25.9 g 21.7 g 3.4 g	747 kcal 28.9 g 23.9 g 4.0 g	高等部2年生振替休業日 朝ご飯は1日のエネルギー源です。しっかり食べてから登校しましょう。
12	火	しよくぼん チョコだいずクリーム さけのグラタン ひじきサラダ きのことうふのスープ	ぎゆうにゆう さけ チーズ ひじき とりにく	たまねぎ ほうれんそう コーン にんじん マッシュルーム しめじ エ リンギ しいたけ ブロッコリー	パン チョコレート マカロニ さとう マヨネーズ ごま	717 kcal 28.3 g 30.0 g 2.8 g	758 kcal 31.2 g 32.2 g 3.2 g	792 kcal 33.4 g 33.5 g 3.5 g	チョコレートはカカオ豆という植物の種を使って作られています。リラックス効果があるそうです。
13	水	ごはん ぶりのおろしあげに さいものそぼろに せりのみそする くだもの(オレンジ)	ぎゆうにゆう ぶり ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん しいたけ えだまめ しめじ せり オレンジ	ごはん かたくりこ あぶら さとう さいとも あぶら	621 kcal 26.0 g 23.0 g 1.4 g	717 kcal 28.4 g 25.0 g 1.7 g	789 kcal 30.2 g 26.3 g 2.2 g	「せり」はジャキヤキとして、爽やかな香りが特徴です。最近では「せり鍋」が人気です。
14	木	ごはん えびのチリソースに だいずもやしのナムル とうにゆうたんたんスープ くだもの(りんご)	ぎゆうにゆう えび ぶたにく とうにゆう	たまねぎ ピーマン ねぎ ニンク しょうが こまつな まめもやし にんじん チンゲンサイ コーン しいたけ りんご	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	541 kcal 24.6 g 14.5 g 2.1 g	650 kcal 29.7 g 16.6 g 2.8 g	728 kcal 33.3 g 18.1 g 3.3 g	汁物は人気の「豆乳坦々スープ」です。豆板醤のピリ辛が体を温めてくれる一品です。
15	金	ごはん あおしそなつとう いわしのごまみそに ぶたにくとごぼうのもの はつとじる	ぎゆうにゆう なつとう いわし ぶたにく とりにく	ごぼう にんじん いんげん はくさい だいこん しいたけ ねぎ	ごはん あぶら こんにやく さとう こむぎこ あぶらふ	619 kcal 30.2 g 18.4 g 1.9 g	708 kcal 32.7 g 19.1 g 2.1 g	773 kcal 34.9 g 19.9 g 2.2 g	いわしの油はEPA(エイコサペンタエンサン)が多く含まれ、血液をサラサラにする効果があります。
18	月	ごはん てづくりキャベツメンチカツ ブロッコリーのちゆうかあえ あつあげのみそする ヨーグルト	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご ハム あつあげ わかめ ヨーグルト	たまねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ えのき ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	626 kcal 24.4 g 21.9 g 1.4 g	751 kcal 28.6 g 25.8 g 1.9 g	841 kcal 31.8 g 28.3 g 2.2 g	キャベツたっぷりのメンチカツは、一つ一つ手作りです。おいしくいただきますよ。
19	火	よこわりまるパン えびカツ スライスチーズ だいこんサラダ ポトフ くだもの(キウイ)	ぎゆうにゆう えび チーズ ツナ ウィンナー	だいこん にんじん きゅうり みずな たまねぎ かぶ ブロッコリー エリンギ キウイ	パン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	767 kcal 33.7 g 28.2 g 3.7 g	807 kcal 35.0 g 30.6 g 4.1 g	833 kcal 35.6 g 32.3 g 4.3 g	給食の前に、手を洗いましたか？教室の換気もして、感染予防に務めましょう。
20	水	チキンピラフ クリスマスプレート (ハンバーグホワイトソースかけ ほうれんそうソテー) ココロスープ クリスマスデザート	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく チーズ だいず ウィンナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ほれんそう ピーマン パプリカ だいこん えだまめ	ごはん バター こめこ オリーブあぶら	639 kcal 26.2 g 21.8 g 2.2 g	730 kcal 29.5 g 23.5 g 2.7 g	795 kcal 31.9 g 25.2 g 3.1 g	クリスマス献立 もみの木を型どったハンバーグにホワイトソースをかけ、雪が積もった感じを表現しました。
21	木	ごはん マーボーどうふ パンパンジーサラダ えびだんごのスープ	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく とりにく わかめ えび	たけのこ にんじん ねぎ たら しいたけ ニンク しょうが もやし きゅうり チンゲンサイ たまねぎ えのき	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ワンタン	523 kcal 24.1 g 15.5 g 2.5 g	630 kcal 29.1 g 17.7 g 3.2 g	711 kcal 32.8 g 19.6 g 3.6 g	パンパンジーは漢字で「棒棒鶏」と書きます。鶏肉を棒で叩き柔らかくしたことから名付けられたそうです。
22	金	ごはん さわらのしおこじやき とうじかぼちゃ ごまみそやさいスープ ゆずゼリー	ぎゆうにゆう さわら あずき ぶたにく とうにゆう	かぼちゃ たまねぎ にんじん はくさい しめじ ねぎ ゆず	ごはん さとう バター ごま	592 kcal 27.2 g 16.0 g 1.3 g	683 kcal 29.9 g 17.2 g 1.6 g	751 kcal 32.4 g 17.7 g 1.9 g	冬至献立 来週から冬休みです。風邪を引かないように、元気に過ごしましょう。

※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。



給食の正しい配膳

副菜 主菜 牛乳 汁物 主食 はし

主食(ご飯)が左、汁物が右「いただきます」の挨拶の前に正しい配膳になっているか確認しよう!

12月22日 冬至

一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。

冬至に「ん」のつく食べ物食べると幸運になるという言い伝えもあります。

冬至 運盛り

にんじん うんどん れんこん きんかん かんてん とうもろこし ぜんまい

【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	612(520)kcal	715(664)kcal	784(774)kcal
たんぱく質	26.3(20.8)g	30.0(26.6)g	32.6(31.0)g
脂質	20.4(15.6)g	22.9(21.4)g	24.5(24.9)g
塩分	2.2(2.0)g	2.6(2.5)g	3.0(2.5)g

【今月の地場産品】
宮城県産：ほうれん草、小松菜、ピーマン、長葱、葉ねぎ、せり、大根
白菜、キャベツ、きゅうり、青梗菜、水菜、えのき、うーめん
栗原市産：豚肉、たまご