



令和7年度

## 1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			小学校部	中学校部	高等学校部	お知らせ	
			赤のなかま	緑のなかま	黄のなかま					
			からだをつくる	ちようしをととのえる	ちからをつくる					
8	木	ごはん まつかせやき れんこんきんぴら ぞうにふうひきなじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご のり さつまあげ こおりどうふ	たまねぎ れんこん にんじん ごぼう さやえんどう だいこん せり みかん	ごはん パンこ ごま こんにゃく あぶら さとう	540 kcal 24.4 g 16.3 g 1.7 g	710 kcal 32.2 g 20.2 g 2.5 g	725 kcal 33.1 g 20.6 g 2.5 g	明けましておめでとうございます。今年1年も元気には頑張りましょう！	
9	金	チャーハン かにかまとチーズのはるまき にくだんごースト ミルメーコーヒー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ かにふうみかまぼこ とりにく	たまねぎ にんじん めざ グリーンピース みつば えのきたけ しょうが はくさい しいたけ	ごはん あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	587 kcal 26.9 g 22.4 g 3.0 g	739 kcal 32.9 g 27.6 g 3.8 g	753 kcal 33.4 g 28.2 g 3.8 g	1月の給食目標 「感謝の気持ちを持って食べよう」	
12	月				せいじん ひ 成人の日					
13	火	よこわりまるパン エビカツ スライスチーズ コールスローサラダ ホワイトシチュー いよかん	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし たまねぎ にんじん いよかん	パン あぶら じやがいも	587 kcal 27.7 g 22.4 g 2.7 g	843 kcal 37.1 g 30.2 g 3.9 g	848 kcal 37.4 g 30.4 g 3.9 g	多くの人のおかげで給食が食べられます。感謝して食べましょう。	
14	水				きゅうしょく 給食はありません(11:30下校)					
15	木				きゅうぎょうひ(こうとうぶにゅうがくせんこう) 休業日(高等学校入学者選考)					
16	金	ポークカレー ひじきサラダ さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく	とうもろこし にんじん きゅうり もやし たまねぎ セロリ にんにく しょうが	ごはん マヨネーズ さとう ごま あぶら じやがいも こむぎこ さつまいも	587 kcal 27.7 g 22.4 g 2.7 g	771 kcal 23.2 g 23.9 g 2.5 g	795 kcal 23.7 g 24.3 g 2.6 g	ひじきサラダは、カルシウムや鉄分がたっぷり。骨や血を作る働きがあります。	
19	月				こうとうぶにゅうがくせんこうついけん はいきゅうぎょうひ 高等部入学者選考追検がある場合は休業日 追検がない場合は11:30下校					
20	火	ごめごパン タンドリーチキン(小2c 中高3c) ほうれんそうのツナマヨサラダ ボトフ いちご(小2c 中高3c)	ぎゅうにゅう とりにく とりにく ヨーグルト まぐろ ウインナー	にんにく しうが ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ブロッコリー いちご	パン さとう あぶら ごま マヨネーズ じやがいも こむぎこ	547 kcal 28.7 g 22.0 g 2.2 g	725 kcal 38.3 g 28.1 g 2.9 g	730 kcal 38.6 g 28.6 g 3.0 g	ほうれんそうの旬は冬です。一年中食べられますが、夏より、冬の方が栄養もおいしさもアップします。	
21	水	ごはん なつとう さばのおろしあげに さといものそぼろに はくさいとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう なつとう さば ぶたにく あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん しいたけ えだまめ えのきたけ はくさい	ごはん かたくりこ あぶら さとう さといも	624 kcal 31.3 g 24.5 g 1.5 g	816 kcal 37.8 g 31.0 g 2.3 g	832 kcal 38.2 g 31.1 g 2.3 g	納豆はとても体に良い食品です。血液をサラサラにしたり、骨を強くしたり、体の調子を整えたりしてくれます。	
22	木	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ かぼちゃスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト きゅうり ブロッコリー カリフラワー パプリカ かぼちゃ オレンジ	スパゲティ あぶら さとう ドレッシング	532 kcal 23.8 g 18.7 g 3.0 g	715 kcal 31.3 g 23.7 g 4.1 g	733 kcal 32.1 g 24.2 g 4.2 g	かぼちゃは秋から冬にかけておいしいくなる野菜です。風邪を予防ビタミンが豊富です。	
23	金				きゅうぎょうひ(こうとうぶにゅうがくせんこうにじ) 休業日(高等学校入学者選考二次・合格発表)					
26	月	とわだバラやきどん つぼみなのまあえ だまこじる りんご	全国学校給食週間の味めぐりく	ぎゅうにゅう こねぎ ぎゅうにく とりにく	たまねぎ こねぎ しうが にんにく つぼみな もやし にんじん だいこん ごぼう せり まいたけ りんご	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま こむぎこ こんにゃく	571 kcal 25.0 g 18.6 g 1.7 g	770 kcal 33.1 g 23.7 g 2.3 g	790 kcal 33.8 g 24.2 g 2.3 g	青森・秋田を味わおう
27	火	ごはん くじらのオーロラソースあえ きりぼしだいこんのもの こづゆ		ぎゅうにゅう くじら あぶらあげ さつまあげ ほたて	しうが たまねぎ にんじん グリーンピース きりぼしだいこん しいたけ さやいんげん たけのこ きくらげ こまつな	ごはん かたくりこ あぶら さとう こんにゃく さといも	519 kcal 23.7 g 16.4 g 1.6 g	714 kcal 31.3 g 16.6 g 2.2 g	732 kcal 32.4 g 16.8 g 2.2 g	宮城・福島を味わおう
28	水	ごはん さわらのなんぶみそやき ほうれんそうのおひたし やまがたふういも ラフランスゼリー		ぎゅうにゅう さわら ぎゅうにく とうふ	しうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう えのきたけ しめじ ねぎ	ごはん ごま さとう さといも	549 kcal 25.9 g 17.7 g 1.5 g	713 kcal 33.2 g 21.1 g 2.0 g	730 kcal 33.8 g 21.3 g 2.0 g	岩手・山形を味わおう
29	木	ごはん ザンギ(小2c 中高3c) くきわかめのいために いしかりじる でこぼん		ぎゅうにゅう さつまあげ くきわかめ さけ とうふ こんぶ	しうが にんにく ごぼう にんじん たけのこ キャベツ さやえんどう ねぎ とうもろこし でこぼん	ごはん さとう こむぎこ かたくりこ あぶら こんにゃく じやがいも バター	558 kcal 27.1 g 18.8 g 1.7 g	754 kcal 37.0 g 23.9 g 2.5 g	771 kcal 38.0 g 24.2 g 2.5 g	北海道を味わおう
30	金	マーボーやそば さんりくさんわかめのサラダ たまごスープ たおうさんいちごヨーグルト		ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ まぐろ たまご ヨーグルト	たけのこ にんじん ねぎ にんじん ねぎ にんにく もやし きゅうり とうもろこし ほうれんそう えのきたけ	ちゅうかめん かたくりこ あぶら ごま あぶら さとう ごま	556 kcal 25.9 g 23.9 g 2.5 g	720 kcal 33.4 g 30.6 g 3.7 g	737 kcal 34.4 g 31.6 g 3.8 g	宮城県を味わおう

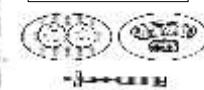
※牛乳は毎日付きます。

※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。



学校給食は、明治22(1889)年に山形県の戀妻小学校で給食を対象に施設で給食を提供したのが始まりです。現在では、子どもたちの食生活を取り戻す機会が大きく変化しています。こうした中、学校給食は、子どもたちが真に開拓する正しい知識と望ましい食習慣をつけるために重要な役割を果たしています。

日本で最初の給食



おにぎり、しおざけ、つけもの

26日(月)  
青森県  
「十和田バラ焼き」

十和田バラ焼きは青森県十和田市に広まっている当地のグレードです。玉ねぎと牛バラ肉を甘辛いタレで炒めます。給食では、御飯にせてどんぶりにして食べます。

26日(月)秋田県「だまこ汁」

秋田という「さりたんぽ汁」が有名ですが、さりたんぽ汁は県の北部の発祥で、「だまこ汁」は南秋田郡が発祥です。「だまこ汁」は秋田の方言で「お手玉」とことなので、給食で使用しているだまこは一口サイズの丸い形になっています。

28日(水)山形県「芋煮汁・ラフランスゼリー」

芋煮汁は里芋と牛肉のあったか汁物。醤油味が特徴です。ラフランスゼリーは山形の特産品の洋なしで作った甘いデザートです。

27日(火)福島県「こづゆ」

福島県会津地方でお祝いの時に食べられる、具だくさんのすまし汁です。ホタテの貝柱でだしを取ります。

29日(木)北海道  
「サンギ・石狩汁」

サンギは北海道のからあげ、石狩鍋は石狩川流域で生まれた鍋料理です。どちらも寒い冬に体を温める料理です。

28日(水)岩手県「鰯の南部味噌焼」

ごまの名産地だった南部地方にちなんだ料理です。魚に味噌とこまをつけて焼くので、香ばしくておいしいです。ごまのチヂチ食感も楽しんでください。

27日(火)と30日(木)宮城県  
「鰯のオーロラソースかけ  
麻婆やきそば」

宮城県石巻市は、昔から鯨の捕鯨基地として有名な町で、鯨料理は、宮城の食文化の一つになりました。今回はケチャップ味のソースにからめます。

「麻婆やきそば」は仙台で生まれた御当地グルメです。パリッと焼いたやきそばに、ピリッとした麻婆あんをかけた料理です。もどもとは中華料理店のまかないから始まったそうです。

【今月の平均栄養価】※( )は基準値

小学部	中学校部	高等部
エネルギー 563(520)kcal / 749(747)kcal / 765(774)kcal	たんぱく質 25.7(20.8)g / 33.4(29.9)g / 34.1(31.0)g	脂 質 19.6(15.6)g / 25.1(21.4)g / 25.5(24.9)g
塩 分 2.0(2.0)g / 2.9(2.5)g / 2.9(2.5)g		