



令和6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	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質		
		からだをつくる	ちょうしをとのえる	ちからをつくる	脂質塩分	脂質塩分	脂質塩分		
3	火	ヒピンバドン(むぎごはん) フカフカだんごのスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく さめ	しいたけ ねぎ にんにく ほうれんそう にんじん もやし キャバツ たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ あがら ごまあがら さとう ごま はるさめ	531 kcal 23.7 g 16.6 g 2.0 g	581 kcal 25.7 g 17.6 g 2.4 g	722 kcal 32.1 g 21.0 g 3.1 g	気仙沼産のさめ(ふか)が入った肉団子をスープに入れました。皆さんは、さめを食べたことがありますか?どんな味がするのを楽しんでね。
4	水	ごはん いわしのうめに だいこんとあつあげのもの はくさいのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう いわし うめ いわし とりにく あつあげ あがらあげ ヨーグルト	にんじん だいこん しいたけ さやいんげん しょうが えのきたけ はくさい	ごはん あがら さとう ごまあがら	546 kcal 24.9 g 16.3 g 1.6 g	595 kcal 27.4 g 17.8 g 1.9 g	705 kcal 31.5 g 19.6 g 2.4 g	いわしの梅煮は、骨まで食べられるようになっています。カルシウムが多く含まれています。
5	木	ごはん あげぎょうざ(小2 中高3) ブロッコリーのちゅうかいため チンゲンサイとたまごのスープ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	ブロッコリー とうもろこし しめじ にんじん にんにく チンゲンサイ たまねぎ パナナ	ごはん あがら ごむぎこ ごまあがら	563 kcal 19.0 g 17.3 g 1.5 g	635 kcal 22.0 g 19.5 g 1.7 g	748 kcal 25.1 g 22.3 g 2.1 g	ブロッコリーの旬は冬です。風邪を予防する働きがあります。
6	金	スパゲティナポリタン はくさいサラダ さつまいものミルクスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト はくさい きゅうり とうもろこし しめじ グリーンピース	スパゲティ あがら さとう さつまいも	523 kcal 19.5 g 19.9 g 3.2 g	571 kcal 21.3 g 21.4 g 3.6 g	721 kcal 26.1 g 26.1 g 4.9 g	スパゲティは、フォークを使って食べましょう。上手に食べられるかな?
9	月	ガバオライス ほうれんそうのツナマヨサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろ とりにく とうふ	たまねぎ にんにく ピーマン パプリカ ほうれんそう キャバツ とうもろこし にんじん しいたけ	ごはん ごまあがら さとう かたくりこ ごま マヨネーズ はるさめ	577 kcal 25.9 g 23.0 g 1.8 g	626 kcal 27.8 g 24.8 g 2.1 g	796 kcal 35.2 g 30.5 g 2.7 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。
10	火	バターロールパン ミートグラタン りんごサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ あさり ウィンナー なまクリーム	ブロッコリー にんにく たまねぎ しめじ トマト りんご キャバツ きゅうり にんじん グリンピース	パン じゃがいも あがら ごむぎこ	602 kcal 25.9 g 24.1 g 2.6 g	733 kcal 27.9 g 28.2 g 3.0 g	809 kcal 32.0 g 31.6 g 3.9 g	コロナやインフルエンザなどにかからないように、給食の前と後には、石けんで手を洗いましょう。
11	水	ごはん さけのみそマヨやき きんぴらごぼう じゃがいものみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう さけ さつまいも あがらあげ	にんじん ごぼう たまねぎ さやえんどう もやし オレンジ	ごはん マヨネーズ さとう こんにやく あがら じゃがいも ふ	549 kcal 25.4 g 18.9 g 1.7 g	609 kcal 29.0 g 20.8 g 2.2 g	743 kcal 32.5 g 24.3 g 2.8 g	朝御飯は、一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	木	ごはん マーボー豆腐 だいずもやしのナムル ワンタンスープ りんご	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく だいこん もやし ほうれんそう ぜんまい はくさい	ごはん あがら ごまあがら かたくりこ さとう ごま ワンタン	520 kcal 22.6 g 17.3 g 1.8 g	567 kcal 24.5 g 18.5 g 1.9 g	704 kcal 30.4 g 22.0 g 2.7 g	「りんご1個で医者いらず」という言葉があります。これは、「りんごには、とても栄養があるので、毎日1個食べれば医者に掛からずに済む」という意味があります。
13	金	ごはん ささかまのしよくあげ あがらふりにくじゃが キャバツのみそしる	ぎゅうにゅう ささかまほこ あおのり ぶたにく あがらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース えのきたけ キャバツ	ごはん ごむぎこ ごま あがら じゃがいも こんにやく あがらふ さとう	523 kcal 22.6 g 16.9 g 1.6 g	584 kcal 26.2 g 18.2 g 2.2 g	723 kcal 30.5 g 21.7 g 2.6 g	宮城県の郷土料理 笹かまと油ふは宮城県の特産物です。私たちになじみが深いふるさとの味ですね。
16	月	ごはん ユウリンチー(小2 中高3) チャプチェ まめふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あがらあげ	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャバツ しいたけ ピーマン だいこん	ごはん かたくりこ あがら ごまあがら さとう はるさめ ごま ふ	535 kcal 23.9 g 19.1 g 1.6 g	604 kcal 28.8 g 21.4 g 1.9 g	738 kcal 32.6 g 24.9 g 2.5 g	チャプチェは、春雨と肉、野菜、きのこなどをこま油でいため合わせた、韓国料理の一つです。コチュジャンという調味料が入っています。
17	火	しよくパン いちごジャム ツナとチーズのオムレツ はなやさいサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご なまクリーム まぐろ チーズ ベーコン	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー パプリカ キャバツ にんじん しめじ	パン さとう	563 kcal 23.3 g 25.6 g 2.6 g	672 kcal 27.3 g 28.4 g 3.0 g	733 kcal 31.0 g 32.4 g 3.7 g	給食の前に、手を洗いましたか?教室の換気もして、感染予防に努めましょう。
18	水	ごはん ぶりのみそづけフライ こまつなとしらすのあえもの けんちんじる みかん	ぎゅうにゅう ぶり しらす とうふ	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ みかん	ごはん あがら さとう さといも こんにやく	545 kcal 20.5 g 18.0 g 1.4 g	619 kcal 23.0 g 19.7 g 1.5 g	732 kcal 25.9 g 22.0 g 1.9 g	みかんはビタミンCたっぷりです。これからの季節、風邪予防には欠かせない栄養素です。
19	木	ごはん 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 チーズ ヨーグルト 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 だいこん きゅうり みずな もも みかん パイナップル	ごはん あがら じゃがいも カレールウ ごまあがら さとう	541 kcal 18.2 g 16.7 g 1.6 g	591 kcal 19.4 g 17.9 g 1.7 g	750 kcal 23.6 g 20.9 g 2.2 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。
20	金	ごはん さわらのさいきょうみそやき とうじかぼちゃ ごまとうにゅうなべ はちみつゆずゼリー	ぎゅうにゅう さわら あずき とりにく とうにゅう	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 あがら ごま	535 kcal 25.2 g 14.5 g 1.3 g	590 kcal 28.5 g 16.0 g 1.5 g	706 kcal 32.7 g 17.3 g 2.0 g	冬至 とは、1年で1番日が短くなる日のことです。昔から「ゆず湯」に入って、「かぼちゃ」を食べる風習があります。
23	月	カレーピラフ カラフルサラダ ポトフ リザーブデザート	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし グリンピース ブロッコリー カリフラワー パプリカ あかたまねぎ みずな かぶ	ごはん あがら バター マヨネーズ じゃがいも	561 kcal 20.3 g 23.3 g 1.9 g	603 kcal 21.8 g 24.7 g 1.9 g	727 kcal 26.1 g 28.7 g 2.6 g	リザーブデザート あなたはチョコレート派?いちご派?お楽しみのリザーブデザートです。

※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。

12月21日 冬至
1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれる伝説もあります。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれる伝説もあります。

12月23日はリザーブデザート

12月最後の給食は、リザーブ給食です。リザーブとは、事前に予約しておくことをいいます。今回はデザートのリザーブです。「チョコレートケーキ」か「いちごケーキ」のどちらかを選んでもらいました。みんなで楽しく食べましょう。

【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	548(520)kcal	745(664)kcal	779(774)kcal
たんぱく質	22.6(20.8)g	31.5(26.6)g	32.6(31.0)g
脂質	19.2(15.6)g	23.8(21.4)g	24.2(24.9)g
塩分	1.9(2.0)g	2.7(2.5)g	2.8(2.5)g

【今月の地場産品】

宮城県産 きゅうり にんじん キャバツ 小松菜
チンゲンサイ 笹かま わかめ こんぶ
栗原市産 りんご ねぎ 白菜 大根 ぶた肉 たまご