



令和7年度

## 2月よていこんだてひょう

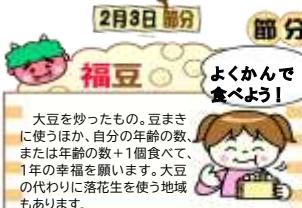


宮城県立金成支援学校

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				
2	月	ごはん ハンバーグわふうソースかけ きんぴらごぼう じゃがいもとこまつなみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく たまご さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ にんにく にんじん ごぼう さやえんどう こまつな	ごはん バンコ さとう かたくりこ こんにゃく あぶら じゃがいも ふ	554 kcal 24.0 g 19.5 g 1.6 g	747 kcal 31.7 g 25.1 g 2.8 g	769 kcal 32.7 g 25.5 g 2.8 g	2月給食目標は 「正しい食事のマナーを 身に付けよう」です。
3	火	ごはん いわしのごまみそに だいすのごもくに とりにくのつみれじる とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう いわし だいす とりにく たまご とうふ	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん しょうが はくさい セリ	ごはん こんにゃく あぶら さとう かたくりこ	566 kcal 26.3 g 18.1 g 1.8 g	720 kcal 33.9 g 21.2 g 2.4 g	733 kcal 34.6 g 21.4 g 2.4 g	部分こんだて 節分には豆が定番ですが、いわし も鬼が嫌うものとして、飾ったり 食べたりする風習があります。
4	水	ナン だいすりドライカレー マカロニサラダ コロコロスープ プロセスチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ウィンナー	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ キュウリ うもろこし だいこん えだまめ	ナン あぶら マカロニ マヨネーズ さとう	593 kcal 27.5 g 29.3 g 3.4 g	776 kcal 35.2 g 37.1 g 4.3 g	788 kcal 35.8 g 37.8 g 4.4 g	ナンはインドのパンです。カレーと一緒に食べるのももちもちしておいしいです。
5	木	ごはん ほうれんそうりあつきたまご ブロッコリーのごまஆえ おでん でこぼん	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく わかめ まぐろ ちくわ がんもどき さつまあげ	たまねぎ ほうれんそう トマト ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり だいこん でこぼん	ごはん あぶら さとう ごま こんにゃく	534 kcal 23.5 g 18.6 g 1.6 g	720 kcal 31.0 g 23.7 g 2.5 g	736 kcal 31.9 g 24.2 g 2.6 g	背中を伸ばして食べています か?足の裏は床に付いています か?振り返ってみましょう。
6	金	とりごぼうごはん ボテトロッカ つぼみなごまあえ なめこのみそしる いちご(小2c 中高3c)	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんじん ごぼう えだまめ つぼみな もやし なめこ だいこん ねぎ いちご	ごはん もちごめ さとう じがいも あぶら ごま	507 kcal 22.0 g 17.0 g 1.8 g	664 kcal 28.6 g 20.8 g 2.6 g	678 kcal 29.3 g 21.3 g 2.7 g	みな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。
9	月	ごはん さつまいもとちくわのてんぶら ひじきのいりに けんちんじる スイーツプリング	ぎゅうにゅう ちくわ ひじき だいす さつまあげ あぶらあげ とうふ	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ スイーツプリング	ごはん さつまいも こむぎこ あぶら こんにゃく さとう さといも	622 kcal 19.8 g 18.0 g 1.5 g	750 kcal 26.7 g 23.4 g 2.3 g	815 kcal 27.3 g 23.7 g 2.3 g	ひじきは海藻の仲間で、海の中で育ちます。鉄分やカルシウムがたくさん含まれているので、成長期の骨さんにたくさん食べてほしい食材です。
10	火	ごはん じゃーじゃんどうふ パン・パンジー・サラダ もずくスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく わかめ とうふ もずく ヨーグルト	たけのこ チンゲンサイ ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん えのきだけ こねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	549 kcal 22.5 g 18.1 g 2.1 g	708 kcal 28.7 g 22.6 g 2.8 g	723 kcal 29.2 g 22.8 g 2.9 g	チンゲン菜は中国から伝わってきた野菜で、白菜の仲間です。冬が旬の野菜です。
11	水	けんこく きねん ひ 建国記念の日							
12	木	ポークカレーライス れんこんサラダ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	たけのこ チンゲンサイ ねぎ しおり さやいんげん にんじん えのきだけ こねぎ	ごはん あぶら じがいも マヨネーズ	587 kcal 17.9 g 20.5 g 1.6 g	798 kcal 23.1 g 26.2 g 2.3 g	819 kcal 23.5 g 26.7 g 2.3 g	毎日給食に出てくる牛乳は、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。
13	金	きゅうしょく いちご にゅうがく 給食なし(一日入学のため)							
16	月	ごはん ささかまのチーズやき ほうれんそうとしらすのおひたし さきやきに りんご	ぎゅうにゅう チーズ ささかま しらす ぶたにく とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい しめじ ねぎ えのきだけ りんご	ごはん さとう こんにゃく	491 kcal 25.7 g 12.5 g 1.8 g	663 kcal 32.0 g 19.9 g 2.3 g	710 kcal 37.0 g 20.4 g 2.9 g	ささかまは、たらやひらめを細かく切ってりんごにして焼いたものです。宮城県の特産品です。
17	火	ミルクパン とりにくのトマトに(小2c 中高3c) グリーンサラダ ほたてのチャウダー いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ほたて あさり ベーコン	しめじ ピーマン トマト にんにく キャベツ キュウリ ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん グリンピース	パン あぶら さとう かたくりこ じがいも パター	625 kcal 28.1 g 24.1 g 2.4 g	831 kcal 38.2 g 31.3 g 3.4 g	849 kcal 38.2 g 31.3 g 3.5 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。病気の予防のためにも石けんでしっかりと手を洗いましょう。
18	水	ごはん さけのみぞマヨネーズやき すきこんぶのもの はっどじる でこぼん	ぎゅうにゅう さけ こんぶ さつまあげ あぶらあげ とりにく	にんじん はくさい ごぼう ねぎ でこぼん	ごはん マヨネーズ さとう こんにゃく あぶら こむぎこ あぶらふ	565 kcal 27.2 g 18.3 g 1.9 g	752 kcal 34.6 g 22.9 g 2.6 g	767 kcal 35.0 g 23.3 g 2.6 g	でこぼんは、頭の部分がこぶのように出てるのが特徴で、こぶの部分を「てこ」と呼びます。うす皮は軟らかく、そのまま食べることができます。
19	木	ソースやきそば しゅうまい(小2c 中高3c) わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい とりにく わかめ 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 チンゲンサイ バナナ	ちゅうかめん あぶら	520 kcal 23.7 g 20.5 g 3.0 g	703 kcal 31.6 g 26.3 g 4.2 g	716 kcal 32.2 g 26.5 g 4.2 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。しっかり食べてから登校しましょう。
20	金	ごはん ひじきのつくだに さばのこうみソースかけ にくじやが はくさいとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ひじき さば ぶたにく あぶらあげ とうふ	ねぎ しおり たまねぎ にんじん グリンピース えのきだけ はくさい	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま じがいも こんにゃく	581 kcal 26.6 g 21.7 g 1.8 g	773 kcal 34.3 g 27.4 g 2.8 g	788 kcal 34.7 g 27.6 g 2.8 g	鮭のような背中の青い魚の脂肪で、血液の流れをよくしてくれるEPAや、脳の働きをよくしてくれるDHAが多く含まれています。しっかり食べましょう。
23	月	てんのう なんじょうび 天皇誕生日							
24	火	しょくパン いちごジャム ほきフライ ボテのチーズに ミネストローネ	ぎゅうにゅう ほき ぎゅうにゅう ほき ベーコン チーズ	たまねぎ パセリ にんじん にんにく トマト	パン こむぎこ パンこ あぶら じがいも パター マカロニ	579 kcal 26.1 g 19.2 g 2.6 g	771 kcal 33.4 g 25.3 g 3.5 g	782 kcal 33.7 g 25.4 g 3.6 g	パンを丸ごとガブっとかじりついで食べていませんか?たくさん口に詰め込むと、喉を詰まらせてしまうこともあります。一口ずつちぎって食べましょう。
25	水	ごはん マー婆どうふ ひじきサラダ エビだんごのスープ はるみ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき	たけのこ にんじん ねぎ しおり さやいんげん しおり きゅうり もやし チンゲンサイ たまねぎ しめじ はるみ	ごはん あぶら こまあぶら さとう かたくりこ ごま マヨネーズ はるさめ	534 kcal 21.9 g 18.2 g 2.3 g	718 kcal 28.7 g 22.9 g 3.4 g	740 kcal 29.3 g 23.4 g 3.4 g	はるみは柑橘の仲間です。甘くてジューシー、皮が向きやすい果物です。
26	木	ごはん さばのみそに だいこんどりにくのもの まめふのみそしる いちご(小2c 中高3c)	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん しあわせ さやいんげん しおり ねぎ はくさい いちご	ごはん こんにゃく さとう ふ	531 kcal 24.5 g 18.3 g 1.7 g	706 kcal 32.5 g 22.9 g 2.4 g	718 kcal 33.0 g 22.9 g 2.4 g	いちごは、ビタミンCの多い果物です。3個から4個食べると一日に必要なビタミンCをることができます。
27	金	ごはん ヤンニヨムチキン(小2c 中高3c) チャブチエ たまごいりコーンスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご	にんじん しおり たまねぎ にんじん キャベツ しあわせ ビーマン しおり ほうれんそう えのきだけ	ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごま こまあぶら	520 kcal 23.1 g 17.2 g 1.7 g	699 kcal 30.7 g 22.0 g 2.4 g	717 kcal 31.4 g 22.4 g 2.4 g	ヤンニヨムチキンは韓国料理。甘辛いタレで味付けしたチキンで、御飯にびったりのおかずです。

※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。



2026年の

### の地場産品

宮城県産：牛乳・米・わかめ・笹かま・大豆・昆布・白菜・ねぎ・ヨーグルト

栗原市産：白菜・小松菜・しいたけ・卵

【今日の平均栄養価】※( )は基準値

	小学部	中学部	高等部
エネルギー	554(520)kcal	/ 734(747)kcal	/ 754(774)kcal
たんぱく質	24.2(20.8)g	/ 31.5(29.9)g	/ 32.5(31.0)g
脂 質	19.5(15.6)g	/ 24.8(24.1)g	/ 25.2(24.9)g
塩 分	2.1(2.0)g	/ 2.9(2.5)g	/ 3.0(2.5)g