



令和5年度

5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月	たけのこごはん とりにくのからあげ こまつなとしらすのおひたし まめふのみそしる いちご(2こ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく しらす とうふ	たけのこ しいたけ しょうが にんにく こまつな もやし ねぎ にんじん だいこん いちご	ごはん もちこめ こんにやく さんおんとう あぶら ぶ	530 kcal 24.2 g 16.8 g 1.7 g	702 kcal 32.2 g 20.9 g 2.6 g	718 kcal 33.0 g 21.3 g 2.6 g	こどもの日メニュー こどもの日にちなんで、皆さんがぐんぐん大きくなるようにたけのこごはんにしました。
2火	北教研一斉研修日(お家での食事になります)							
8月	ごはん かつおフライ こんぶのじりからいため じゃがいもとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく こんぶ あぶらあげ	にんじん まめもやし ねぎ にんにく たまねぎ こまつな	ごはん あぶら さんおんとう じゃがいも	571 kcal 24.7 g 16.7 g 2.0 g	750 kcal 31.1 g 21.0 g 2.7 g	765 kcal 31.5 g 21.3 g 2.7 g	連休はどんなことをしましたか?はやく学校のリズムを取り戻したいですね。
9火	バターロールパン とりにくのトマトに(小2こ 中3こ) かぼちゃサラダ ポトフ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー	しめじ ビーマン トマト にんにく かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー オレンジ	パン あぶら さんおんとう マヨネーズ じゃがいも	571 kcal 24.7 g 16.7 g 2.0 g	816 kcal 33.1 g 32.5 g 3.2 g	821 kcal 33.4 g 32.9 g 3.4 g	給食の前と後には、必ずせっけんで手を洗いましょう。きれいなハンカチで拭くのも忘れずに。
10水	ごはん わふうおろしハンバーグ はなやさいのおかかあえ あさりのみそしる ミノトマト(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かつおぶし あさり とうふ わかめ	たまねぎ だいこん ブロッコリー パプリカ カリフラワー しめじ ねぎ ミノトマト	ごはん パンこ さんおんとう	554 kcal 26.4 g 16.9 g 1.7 g	718 kcal 34.4 g 20.5 g 2.6 g	754 kcal 36.2 g 21.2 g 2.7 g	あさりの旬は春と秋です。うまみ成分が多く含まれおいしいだしが取れます。
11木	ごはん あげぎょうざ(小2こ 中3こ) キャベツときゅうりのしょうががえ はるさめスープ パナナ	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく とりにく とうふ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが しいたけ パナナ	ごはん あぶら さんおんとう はるさめ	556 kcal 17.1 g 16.4 g 1.6 g	746 kcal 22.0 g 20.5 g 2.1 g	758 kcal 22.4 g 20.8 g 2.2 g	「すずかけの里」さんのぎょうざです。宮城野ポークと地場産野菜を使っています。
12金	ごはん ひじきのり さばのみそに たけのこのとさに とんじる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく とうふ	たけのこ にんじん さやえんどう だいこん はくさい ねぎ	ごはん さんおんとう さといも	573 kcal 26.5 g 18.5 g 2.0 g	759 kcal 35.2 g 23.1 g 2.6 g	771 kcal 35.7 g 23.1 g 2.7 g	たけのこは4~5月に採れる野菜です。たっぷりのかつお節で煮ました。
15月	そぼろどん だいこんサラダ けんちんじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいこん ハム とうふ ヨーグルト	たまねぎ グリンピース だいこん にんじん きゅうり だいこん みずな ごぼう ねぎ	ごはん あぶら さんおんとう ごまあぶら さといも こんにやく	593 kcal 24.8 g 18.6 g 1.8 g	790 kcal 33.2 g 23.7 g 2.5 g	804 kcal 33.9 g 24.0 g 2.6 g	ヨーグルトはカルシウムがたっぷりです。みなさんの骨や歯をじょうぶにします。
16火	よこわりまるパン スライスチーズ エビカツ れんこんサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう えび チーズ まくる パーコン	れんこん にんじん キャベツ たまねぎ にんにく トマト	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも マカロニ	636 kcal 26.3 g 27.3 g 3.0 g	833 kcal 33.8 g 34.0 g 3.9 g	836 kcal 34.0 g 34.4 g 4.0 g	パンに、エビカツやチーズをはさめて オリジナルバーガーを作りましょう。
17水	ごはん なつとう ほっけのしおやき ひじきのいりに キャベツとあぶらのみそしる	ぎゅうにゅう なつとう ほっけ ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ	にんじん さやいんげん えのきたけ キャベツ	ごはん こんにやく あぶら さんおんとう あぶらぶ	593 kcal 31.0 g 20.1 g 1.9 g	749 kcal 37.4 g 23.5 g 2.9 g	761 kcal 38.0 g 23.7 g 3.0 g	自分で納豆の蓋を開けて、タレを入れられるかな?よくかき混ぜておいしいアツプするそです。
18木	ソースやきそば しゅうまい(小2こ 中3こ) わかめスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 ビーマン しめじ チンゲンサイ	ちゅうかめん あぶら さんおんとう	559 kcal 21.9 g 24.4 g 3.2 g	744 kcal 29.0 g 32.0 g 4.5 g	754 kcal 29.6 g 32.3 g 4.5 g	100人分の焼きそばを大きな釜で炒めるのは、とても力がいります。味わって食べてください。
19金	ポークカレーライス グリーンサラダ フルーツのヨーグルトあえ	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 キャベツ きゅうり ブロッコリー もも みかん パイナップル	ごはん あぶら じゃがいも	571 kcal 18.4 g 17.6 g 1.5 g	771 kcal 23.7 g 22.3 g 2.0 g	792 kcal 24.5 g 22.5 g 2.1 g	ヨーグルトはカルシウムがたっぷりです。みなさんの骨や歯を丈夫にします。
22月	ごはん あつあげとぶたにくのみそいため パンパンジーサラダ えびだんごのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく わかめ	キャベツ たまねぎ パプリカ ビーマン もやし きゅうり はくさい こまつな えのきたけ オレンジ	ごはん あぶら さんおんとう	520 kcal 23.5 g 14.6 g 2.3 g	695 kcal 31.3 g 18.0 g 3.1 g	711 kcal 32.5 g 18.1 g 3.2 g	食事をするときには、お皿を持って食べましょう。
23火	しよくパン いちごジャム たらふろ ブロッコリーソテー パンキンスープ	ぎゅうにゅう たら ハム とりにく いんげんまめ	ブロッコリー しめじ とうもろこし パプリカ たまねぎ かぼちゃ にんじん グリンピース かぼちゃ	パン こむぎこ パンこ あぶら	610 kcal 26.8 g 19.9 g 2.5 g	795 kcal 34.1 g 25.1 g 3.2 g	802 kcal 34.2 g 25.3 g 3.2 g	かぼちゃのことを英語で「パンプキン」といいます。風邪予防やおなかの調子を良くしてくれます。
24水	チャーハン にくだんご(小2こ 中3こ) ワタンスープ メロン	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし グリンピース ねぎ メロン	ごはん あぶら さんおんとう ワタンスープ	571 kcal 24.0 g 19.7 g 1.9 g	767 kcal 32.0 g 25.6 g 2.7 g	780 kcal 32.5 g 25.7 g 2.8 g	チャーハンはスプーンで食べましょう。こぼさずに食べられるかな?
25木	ごはん ぶりのてりやき きりぼしだいこんのもの なすのみそしる パイナップル	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ さつまあげ とうふ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ さやいんげん なす だいこん たまねぎ ねぎ パイナップル	ごはん こんにやく あぶら さんおんとう	562 kcal 25.0 g 18.6 g 1.3 g	730 kcal 31.5 g 22.3 g 2.2 g	745 kcal 32.1 g 22.6 g 2.2 g	魚には、骨があります。ゆつくりよくかんで、気を付けて食べましょう。
26金	みそかつどん きゅうりのうめあえ もずくスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ もずく ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ とうもろこし	ごはん あぶら さんおんとう ごま	614 kcal 21.8 g 20.8 g 1.8 g	808 kcal 29.0 g 26.2 g 2.5 g	820 kcal 29.6 g 26.5 g 2.5 g	運動会頑張ろうメニュー! 明日はいよいよ運動会ですね。みそカツ丼を食べた パワーアップ!!
29月	運動会 振替休日							
30火	こめパン スパニッシュオムレツ マカロニサラダ ジュリアンスープ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なまクリーム パーコン	たまねぎ パプリカ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん パナナ	パン じゃがいも さんおんとう マカロニ マヨネーズ	571 kcal 23.0 g 24.6 g 2.5 g	770 kcal 30.9 g 32.9 g 3.3 g	782 kcal 31.6 g 33.4 g 3.4 g	「スパニッシュオムレツ」はスパイシーなオムレツのことで、ひき肉やじゃがいもがたっぷり入って栄養満点です。
31水	ごはん さばのこうみソースかけ じゃがいもをそぼろに まいたけのみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん まいたけ	ごはん あぶら さんおんとう ごま じゃがいも こんにやく	599 kcal 23.9 g 21.2 g 1.5 g	795 kcal 30.5 g 26.5 g 2.3 g	810 kcal 31.2 g 26.7 g 2.5 g	「新じゃが」や「新たなねぎ」がおいしい季節です。野菜の甘みを味わってください。

※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。

【今月の地場産品】

宮城県産: たまご・ねぎ・きゅうり・みつば・わかめ・いちご・こまつな・トマト
栗原市産: パプリカ・きゅうり・しいたけ



何でもたべると
げんきな体が
つくれるよ!

【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	573(520)kcal	760(747)kcal	773(774)kcal
たんぱく質	24.0(20.8)g	31.2(29.9)g	31.9(31.0)g
脂質	19.2(15.6)g	24.7(24.1)g	25.0(24.9)g
塩分	2.0(2.0)g	2.8(2.5)g	2.9(2.5)g

