

令和8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	こんだてめい	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 からだをつくる	緑の仲間 ちょうしをととのえる	黄の仲間 ちからをつくる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	
1金	北教研一斉研修日(お家での食事になります)							
7木	ごはん いわしのうめに なすとパプリカのみそいため じゃがいもとキャベツのみそしる キウイフルーツ	ぎゅにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ	にんにく なす たまねぎ パプリカ さやいんげん キャベツ こまつな キウイフルーツ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら じゃがいも まめふ	534 kcal 23.7 g 16.8 g 1.5 g	697 kcal 30.2 g 20.6 g 2.5 g	708 kcal 30.7 g 20.7 g 2.5 g	連休中はどんなことをし ましたか?「早寝・早起 き・朝ごはん」で、学校 の生活リズムを取り戻し ましょう。
8金	ガパオライス キャベツごまあえ チンゲンサイのスープ いちご(2こ)	ぎゅにゅう ぶたにく だいず とうふ	たまねぎ にんにく ビーマン ブロッコリー キャベツ しめじ にんじん えのきたけ チンゲンサイ いちご	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	535 kcal 24.3 g 19.7 g 1.9 g	703 kcal 31.4 g 24.1 g 2.5 g	721 kcal 32.2 g 24.7 g 2.7 g	いちごは春が旬のくだも のですね。ビタミンCが多 く、体を元気にし、かぜ を防ぐ手助けをしてくれ ます。
11月	ごはん ほっけのおしゃき じゃがいものそぼろに わかめのみそしる オレンジ	ぎゅにゅう ほっけ ぶたにく わかめ とうふ	たまねぎ にんじん いんげん えのきたけ ながねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう かたくりこ	516 kcal 26.2 g 17.0 g 2.0 g	680 kcal 32.9 g 20.5 g 2.8 g	698 kcal 34.5 g 20.8 g 3.0 g	春にとれるじゃがいもは 「新じゃが」と言われ、 ほくほくとした食感が楽し めます。
12火	バターロールパン 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	ぎゅにゅう ぶたにく たまご チーズ ロースハム ベーコン	たまねぎ パプリカ トマト きゅうり にんじん と うもろこし キャベツ	パン じゃがいも さ とう マカロニ マヨネーズ	573 kcal 22.6 g 27.6 g 2.8 g	782 kcal 29.5 g 36.5 g 3.8 g	816 kcal 32.2 g 38.5 g 4.1 g	「スパニッシュオムレ ツ」はスペイン風のオム レツで、ひき肉やじゃが いもが入っています。
13水	ごはん かつおのオーロラソース きゅうりのごまあえ とうふとたけのこのすましじる	ぎゅにゅう かつお わかめ まぐろ とうふ	しょうが だいこん にんじん きゅうり たけのこ しめじ な がねぎ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら まめふ	527 kcal 26.2 g 16.4 g 1.9 g	699 kcal 32.7 g 20.4 g 2.7 g	717 kcal 33.7 g 20.7 g 2.9 g	かつおには旬が2回ありま す。春から夏にとれるも のを「初がつお」、秋に とれるものを「戻りがつ お」といいます。
14木	ソースやきそば しゅうまい(小2こ 中高3こ) わかめスープ バナナ	ぎゅにゅう 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 えのきたけ チンゲンサイ バナナ	ちゅうかめん あぶら	513 kcal 23.0 g 20.1 g 3.0 g	694 kcal 30.5 g 25.7 g 4.2 g	706 kcal 31.2 g 25.9 g 4.2 g	しゅうまいは「すずかけ の里」です。宮城県産の 豚肉を使っています。
15金	ごはん てづくりハンバーグ はなやさいのツナあえ あさりのみそしる	ぎゅにゅう ぶたにく たまご まぐろ あさり とうふ わかめ	たまねぎ ブロッコリー しめじ カリフラワー パプリカ だいこん ながねぎ	ごはん パンこ さとう	519 kcal 25.1 g 18.3 g 1.8 g	695 kcal 33.7 g 22.9 g 2.7 g	727 kcal 36.5 g 23.9 g 2.7 g	ハンバーグは給食室の手 作りです。お楽しみに!
18月	ごはん なつとう さわらのねぎみそやき たけのこのこさに じゃがいもとこまつなのみそしる	ぎゅにゅう さわら なつとう かつおぶし あぶらあげ	ながねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ さやえんどう こまつな	ごはん こんにやく さとう じゃがいも まめふ	529 kcal 29.1 g 18.0 g 1.3 g	696 kcal 36.9 g 21.6 g 2.1 g	713 kcal 38.1 g 21.7 g 2.1 g	さわらは春が旬の魚で す。身がやわらかく、 あっさりした味が特徴で 「春を告げる魚」とも呼 ばれています。
19火	ミルクパン とりにくのからあげ(小2こ 中高3こ) コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅにゅう とりにく ベーコン チーズ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし トマト	パン マカロニ かたくりこ あぶら ドレッシング じゃがいも	579 kcal 24.2 g 25.2 g 2.2 g	794 kcal 32.3 g 33.6 g 3.0 g	802 kcal 32.6 g 33.7 g 3.1 g	今が旬のキャベツは「春 キャベツ」といい、葉が 柔らかく甘みがありま す。
20水	トマトチキンカレー グリーンサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅにゅう とりにく	にんじん たまねぎ セロリ に んにく しょうが トマト キャ ベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー	ごはん じゃがいも あぶら パター ドレッシング	636 kcal 19.8 g 17.1 g 1.8 g	818 kcal 25.6 g 21.1 g 2.5 g	836 kcal 26.3 g 21.4 g 2.7 g	緑色の野菜は、からだの 調子を整え、元気にする 栄養が多く入っていま す。
21木	ごはん まつかぜき うのはないり あぶらふのみそしる いちご(2こ)	ぎゅにゅう たまご ぶたにく とりにく うり さつまあげ あぶらあげ おから	たまねぎ にんじん ごぼう ほ しいたけ はくさい ながねぎ だいこん まいたけ いちご	ごはん パンこ ごま あぶら こんにやく さとう あぶらふ	518 kcal 23.3 g 18.0 g 1.4 g	691 kcal 30.4 g 22.7 g 2.1 g	715 kcal 32.6 g 22.8 g 2.6 g	油麴(あぶらふ)は登米 市の特産品です。だしを よく吸い、肉の代わりと して使われることもあり ます。
22金	ぶたにくのスタミナどん キャベツときゅうりのしょうがあえ じゃがいものみそしる フルーツのゼリーあえ	ぎゅにゅう ぶたにく とうふ しおこんぶ あぶらあげ	たまねぎ にんじん にら しょ うが にんにく キャベツ きゅ うり こまつな もも みかん バインアップル	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	554 kcal 22.8 g 18.6 g 1.5 g	745 kcal 29.6 g 23.5 g 2.4 g	766 kcal 30.5 g 23.9 g 2.4 g	～運動会 がんばろう献立～ 明日は運動会!しっかり 食べてパワーアップ!
25月	運動会 振替休業日							
26火	とうにゅうしょくパン りんごジャム とりにくのトマトに(小2こ 中高3こ) フレンチサラダ かぼちゃのスープ	ぎゅにゅう とりにく いんげんまめ	しめじ ビーマン トマト に んにく キャベツ きゅうり に んじん とうもろこし たまねぎ かぼちゃ グリンピース	パン あぶら さとう かたくりこ	581 kcal 27.3 g 21.9 g 2.2 g	793 kcal 37.5 g 28.9 g 3.2 g	801 kcal 37.9 g 30.0 g 3.2 g	大豆の変身 ①豆乳 豆乳は、大豆を水といっ しょにすりつぶして作り ます。
27水	ごはん さばのこみソースかけ ひじきのもの なすのみそしる オレンジ	ぎゅにゅう さば ひじき あぶらあげ さつまあげ とうふ	ながねぎ しょうが にんじん なす たまねぎ オレンジ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま こんにやく じゃがいも	573 kcal 24.6 g 22.4 g 1.6 g	750 kcal 31.2 g 26.9 g 2.7 g	768 kcal 32.6 g 27.1 g 2.8 g	大豆の変身 ②豆腐 豆腐は、大豆をすりつぶ してしぼった豆乳を、か ためて作ります。
28木	ごはん あつあげのみそいため パンパンジャサラダ えびだんごのスープ ヨーグルト	ぎゅにゅう ぶたにく あつあげ とりにく わかめ ヨーグルト	しょうが にんにく キャベツ ビーマン にんじん しいたけ もやし きゅうり たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	534 kcal 24.2 g 14.7 g 2.0 g	680 kcal 30.9 g 17.9 g 2.8 g	697 kcal 31.7 g 18.0 g 2.8 g	大豆の変身 ③厚揚げ 厚揚げは、大豆から作っ た豆腐を大きく切り、油 で揚げたものです。
29金	シーフードピラフ コーンコロッケ ミックスビーンズのカレースープ メロン	ぎゅにゅう いか あさり えび ベーコン とりにく ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし キャベツ メロン	ごはん パター あぶら	540 kcal 20.2 g 19.2 g 2.1 g	717 kcal 26.4 g 24.5 g 2.8 g	728 kcal 27.0 g 24.5 g 2.8 g	メロンは初夏が旬のくだ ものです。きゅうり、す いか、かぼちゃと同じ仲 間で、つるをのばして育 ちます。

※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。※魚には骨があります。ゆっくりよくかんで食べましょう。