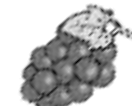




令和4年度

9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	
1	木	じゃーじゃーめん わかめスープ シュワシュワフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ	ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし きゅうり トマト えのきたけ チンゲンサイ もも みかん パイナップル	ちゅうかめん あぶら さんおんとう かたくりこ	647 kcal 24.5 g 27.5 g 2.7 g	873 kcal 31.6 g 36.0 g 3.9 g	885 kcal 32.2 g 36.4 g 4.0 g	9月給食目標「スプーン、フォーク、はしを上手に使って食べよう」 スプーンやはしを上手に使えるようになると、こぼさずきれいに食べることができます。
2	金	ごはん ししゃもフライ きりぼしだいこんのもの なすのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ 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	ごはん あぶら こんにゃく さんおんとう	527 kcal 19.3 g 17.4 g 1.5 g	726 kcal 26.7 g 22.6 g 2.3 g	740 kcal 27.3 g 23.1 g 2.3 g	【カミカミこんだて】 ししゃもフライやきりぼしだいこんは、しっかりよくかんで食べましょう。
5	月	しおぶたどん(むぎごはん) ひじきサラダ モロヘイヤのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ レモン とうもろこし きゅうり もやし だいこん えのきたけ モロヘイヤ	ごはん むぎ マヨネーズ ごま さんおんとう	565 kcal 21.8 g 21.7 g 1.9 g	756 kcal 28.6 g 28.0 g 2.8 g	774 kcal 29.1 g 28.6 g 2.8 g	ひじきなどの海そうには、不足しがちなミネラルが豊富に含まれています。
6	火	ココアパン とりにくのアップルソースかけ ポテトのチーズに やさいスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう 鶏肉 ベーコン チーズ ぶたにく	りんご レモン たまねぎ パセリ キャベツ にんじん しめじ みかん	ココアパン さんおんとう じゃがいも あぶら バター	626 kcal 27.0 g 22.0 g 2.5 g	817 kcal 36.0 g 28.1 g 3.3 g	824 kcal 36.3 g 28.2 g 3.4 g	給食の前、トイレの後、給食を食べ終わった後も、せっけんで手をあらいましょう。
7	水	ごはん あじのなんばんづけ なすとパプリカのみそいため キャベツとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あつあげ わかめ	たまねぎ パプリカ なす にんにく さやいんげん えのきたけ ねぎ	ごはん かたくりこ あぶら さんおんとう じゃがいも	548 kcal 24.9 g 18.2 g 1.3 g	726 kcal 31.2 g 22.9 g 1.9 g	740 kcal 31.6 g 23.1 g 1.9 g	なすの紫色は強い日差しで疲れた目を回復させる働きがあるそうです。
8	木	こまつなとしらすのまぜごはん モチモチしゃっきりれんこんつくね キャベツときゅうりのしょうがあえ なめととたまごのスープ りんご	ぎゅうにゅう しらす ぶたにく しおこんぶ とうふ たまご	こまつな れんこん キャベツ きゅうり にんじん なめこ えのきたけ チンゲンサイ	ごはん ごま あぶら マヨネーズ さんおんとう	564 kcal 23.5 g 18.3 g 2.0 g	744 kcal 30.1 g 22.7 g 3.0 g	762 kcal 30.8 g 23.3 g 3.0 g	高等部2-1なし すりおろしたれんこんと、きざんだれんこんが入ったつくねです。れんこんは、栗原の特産物です。
9	金	ごはん さばのてりやき じゃがいものそぼろに だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん こまつな	ごはん じゃがいも こんにゃく あぶら さんおんとう	571 kcal 25.3 g 20.2 g 1.2 g	744 kcal 32.0 g 24.7 g 1.9 g	758 kcal 32.7 g 25.0 g 1.9 g	高等部2-2なし はしを、正しく持っていますか？はしを使って、魚をほぐしたり、骨を取り除いたりして食べましょう。
12	月	ごはん ぶたにくのスタミナ焼き くきわかめのいために こまつなのみそしる ミニトマト(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく さつま揚げ くきわかめ あぶらあげ	ごぼう にんじん たけのこ たまねぎ さやえんどう こまつな ミニトマト	ごはん さんおんとう あぶら こんにゃく じゃがいも	598 kcal 24.3 g 21.6 g 1.9 g	756 kcal 29.8 g 26.0 g 2.7 g	770 kcal 30.1 g 26.1 g 2.7 g	わかめは、1万年前から食べられていたそうです。葉の部分をとった中心部を「茎わかめ」といいます。コリコリした食感が特徴です。
13	火	ミルクパン チーズ エビカツ グリーンサラダ コロコロスープ	ぎゅうにゅう チーズ ウインナー だいず	キャベツ ブロッコリー きゅうり カリフラワー にんじん だいこん えだまめ とうもろこし	パン あぶら ドレッシング	596 kcal 27.5 g 25.0 g 3.0 g	763 kcal 34.8 g 30.3 g 3.9 g	765 kcal 35.1 g 30.6 g 4.0 g	チーズは牛乳から作られます。体を作るたんぱく質や、骨や歯をしようびにするカルシウムが豊富です。
14	水	ごはん ひじきのり さんまのしおやき ちくぜんに けんちんじる	ぎゅうにゅう さんま とりにく だいず とうふ	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ えだまめ だいこん ねぎ	ごはん こんにゃく さんおんとう さといも	558 kcal 24.4 g 19.5 g 2.0 g	723 kcal 31.1 g 22.9 g 2.7 g	734 kcal 31.5 g 22.9 g 2.7 g	高等部3-1なし さんまは、秋を代表する魚です。漢字で書くと「秋」の「刀」の「魚」と書きます。
15	木	ごはん あつあげのみそいため ブロッコリーのごま和え とうにゅうたんたんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ まぐろ ぶたにく とうにゅう	キャベツ ピーマン にんじん しいたけ ブロッコリー きゅうり チンゲンサイ しいたけ とうもろこし ねぎ	ごはん あぶら さんおんとう かたくりこ ごま	546 kcal 22.4 g 19.0 g 2.1 g	730 kcal 29.4 g 24.1 g 3.0 g	753 kcal 30.0 g 24.6 g 3.1 g	高等部3-2なし 豆乳は何からできているでしょうか？ 答えは、「大豆」です。牛乳に似ていますが、味は大豆のしっかりとした風味があります。
16	金	トマトチキンカレー(ターメリックライス) かぼちゃサラダ なし	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ セロリ トマト かぼちゃ きゅうり ぶどう	ごはん じゃがいも あぶら バター マヨネーズ さんおんとう	610 kcal 18.9 g 22.2 g 1.8 g	798 kcal 24.3 g 27.1 g 2.4 g	816 kcal 25.1 g 27.6 g 2.6 g	トマトとチキンのカレーです。かくし味にウスターソースとケチャップ・ヨーグルトを入れました。
19	月	敬老の日							
20	火	チャーハン あげぎょうざ(小2こ 中高3こ) ビーフンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ グリーンピース エリンギ きくらげ たけのこ にら オレンジ	ごはん あぶら さんおんとう ビーフン	594 kcal 21.0 g 20.4 g 2.0 g	741 kcal 25.6 g 24.2 g 2.7 g	756 kcal 25.9 g 24.5 g 2.7 g	今日は田尻の「すずかけの里」のぎょうざです。ニラやキャベツなど大崎産の野菜がたっぷり入っているそうです、
21	水	ごはん いわしのうめに ひじきのいりに さつまいものみそしる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ とうふ	にんじん さやいんげん こまつな	ごはん こんにゃく あぶら さんおんとう さつまいも	544 kcal 22.2 g 14.9 g 1.8 g	702 kcal 27.8 g 17.7 g 2.8 g	715 kcal 28.3 g 17.9 g 2.8 g	はしを、正しく持っていますか？ひじきなどのこまかい食材も上手につまんで食べましょう。
22	木	ごはん ユーリンチー チャプチェ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし しいたけ ピーマン チンゲンサイ えのきたけ	ごはん かたくりこ あぶら ごま さんおんとう はるさめ	546 kcal 25.1 g 16.4 g 1.7 g	733 kcal 34.4 g 20.3 g 2.4 g	751 kcal 34.7 g 20.6 g 2.5 g	油淋鶏(ユーリンチー)は、とり肉のからあげに、きざんだネギをのせて、あまずっぱいしょうゆのタレをかけた中国料理です。
23	金	秋分の日							
26	月	ごはん さんまのかばやき うのはなのいりに なすのみそしる ぶどう	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく おから とうふ	にんじん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ なす だいこん たまねぎ ぶどう	ごはん かたくりこ あぶら さんおんとう ごま こんにゃく	588 kcal 21.8 g 22.0 g 1.6 g	782 kcal 27.9 g 27.6 g 2.4 g	798 kcal 28.4 g 27.8 g 2.4 g	【秋をあじわおう】 さんま・なす・ぶどうは秋に旬をむかえる食べ物です。秋の味覚をあじわいましょう。
27	火	しよくパン リンゴジャム とりにくとマカロニのグラタン はなやさいのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ツナ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー パプリカ にんじん トマト	パン マカロニ ドレッシング じゃがいも バター	592 kcal 24.4 g 19.8 g 2.5 g	771 kcal 31.6 g 25.0 g 3.4 g	781 kcal 32.3 g 25.3 g 3.5 g	中学部3年なし ブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみの部分を食べる「花野菜」とよばれています。
28	水	ごはん なっとう さわらのみそやき きんぴらごぼう だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう なっとう さわら さつまあげ とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう さやえんどう だいこん こまつな	ごはん こんにゃく あぶら さんおんとう ごま	591 kcal 30.3 g 19.9 g 1.2 g	748 kcal 36.5 g 23.1 g 2.2 g	762 kcal 37.0 g 23.2 g 2.2 g	中学部3年なし はしで、はさんだり、まぜたりといろいろな使い方ができます。納豆とタレを混ぜて、上手に食べよう。
29	木	スパゲティナポリタン マセドアンサラダ キャベツのスープに ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウインナー ハム ヨーグルト	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 とうもろこし キャベツ	スパゲティ あぶら さんおんとう さつまいも マヨネーズ じゃがいも	584 kcal 19.4 g 20.9 g 3.1 g	762 kcal 24.0 g 26.2 g 4.0 g	778 kcal 24.7 g 26.6 g 4.2 g	小学部5.6年 中学部3年なし スパゲティは、すすったり、途中でかみ切るのはマナー違反だそうです。上手にフォークを使うかな？
30	金	ごはん てづくりハンバーグ わかめのきゅうりのすのもの ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく きゅうり たまご わかめ ちくわ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが もやし にんじん ねぎ	ごはん さんおんとう ワンタン	544 kcal 22.4 g 16.9 g 1.8 g	724 kcal 29.2 g 21.0 g 2.4 g	741 kcal 30.3 g 21.4 g 2.6 g	小学部5.6年なし 酢は、消化を助け、食欲を高める働きがあります。酢の物食べて、疲れた体を元気にしましょう。

※ぎゅうにゅうは毎日つきます。

※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：こめ ぎゅうにゅう みずな わかめ くきわかめ たまご おから
なす こまつな パプリカ はくさい
栗原市産：きゅうり モロヘイヤ なめこ

【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	577(520)kcal	757(747)kcal	770(774)kcal
たんぱく質	23.5(20.8)g	30.2(29.9)g	30.7(31.0)g
脂質	20.2(15.6)g	25.1(24.1)g	25.3(24.9)g
塩分	2.0(2.0)g	2.8(2.5)g	2.9(2.5)g