



令和7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	おもなざいりよう			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	たけのこごはん かつおフライ だいごんのごまずあえ とうふのすましじる いよかんゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつお わかめ まぐろ とうふ	たけのこ しいたけ だいごん にんじん きゅうり はくさい しめじ ねぎ いよかん	ごはん こんにやく さとう あぶら ごま ふ	526 kcal 23.6 g 15.9 g 2.0 g	612 kcal 26.9 g 19.7 g 2.3 g	726 kcal 30.4 g 22.9 g 2.7 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「竹の子御飯」にしました。
2 金	北教研一斉研修日(お家での食事になります)							
7 水	ガバオライス ひじきサラダ チンゲンサイのスープ いちご(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき とうふ	たまねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし にんじん もやし きゅうり チンゲンサイ えのきたけ いちご	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ マヨネーズ ごま	527 kcal 22.1 g 19.2 g 2.0 g	623 kcal 26.7 g 23.5 g 2.4 g	783 kcal 32.7 g 28.4 g 3.0 g	連休はどんなことをしましたか？「早寝・早起き・朝ごはん」で、早く学校のリズムを取り戻しましょう。
8 木	ごはん ほっけのしおやき じゃがいもをそぼろに わかめのみそじる オレンジ	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん だいごん えのきたけ 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	499 kcal 25.3 g 16.5 g 1.7 g	611 kcal 31.1 g 20.0 g 2.5 g	736 kcal 35.3 g 22.7 g 2.9 g	5月の給食目標は「給食の準備や後片付けを覚えよう」です。ルールを守って気持ちよく食事をしましょう。
9 金	ごはん ひじきのり ポテトコロッケ キャベツのごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ブロッコリー キャベツ にんじん しめじ だいごん はくさい ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら さといも	517 kcal 20.1 g 15.4 g 2.2 g	600 kcal 23.2 g 18.7 g 2.6 g	722 kcal 27.0 g 21.1 g 3.0 g	食事をするときには、お皿を持って食べましょう。
12 月	ごはん てづくりハンバーグ はなやさいのツナあえ なめこのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご まぐろ とうふ	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー パプリカ しめじ なめこ にんじん ねぎ	ごはん パンこ さとう じゃがいも	530 kcal 24.6 g 18.4 g 1.5 g	603 kcal 28.0 g 20.4 g 1.7 g	743 kcal 34.0 g 23.8 g 2.5 g	ハンバーグは、調理員さんが一つ一つ丸めて丁寧に作ります。味わって食べてください。
13 火	ミルクパン タンダーリーチキン(小2こ 中高3こ) コールスローサラダ ミネストローネ ミントマト(2こ)	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ヨーグルト チーズ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし ミントマト	パン さとう あぶら ドレッシング じゃがいも バター マカロニ	568 kcal 27.1 g 22.3 g 2.1 g	720 kcal 34.5 g 27.2 g 2.5 g	760 kcal 36.3 g 28.5 g 2.9 g	タンダーリーチキンはインド料理の一つです。カレー粉などのスパイスとヨーグルトに漬け込んだ鶏肉を、タンダーと呼ばれる窯で焼いた料理です。
14 水	ごはん いわしのうめ なすとパプリカのみそいため あさりのみそじる パナナ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あさり とうふ わかめ	うめ にんにく なす たまねぎ パプリカ だいごん さやいんげん ねぎ パナナ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	535 kcal 24.3 g 15.8 g 1.9 g	740 kcal 32.2 g 19.0 g 2.7 g	740 kcal 32.2 g 19.0 g 2.7 g	あさりの旬は春と秋です。旨味成分が多く含まれおいしいだしが取れます。
15 木	スパゲティナポリタン さつまいもサラダ イタリアンたまごスープ	ぎゅうにゅう ワインナー チーズ ベーコン たまご	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 しめじ パセリ	スパゲティ あぶら さとう さつまいも マヨネーズ パンこ	525 kcal 20.1 g 22.2 g 2.6 g	602 kcal 22.8 g 24.9 g 2.9 g	720 kcal 26.7 g 29.3 g 3.6 g	スパゲティはフォークを使って食べましょう。上手に巻いて食べられるかな？
16 金	ごはん あじフライ ちくぜんに だいごんのみそじる オレンジ	ぎゅうにゅう あじ とり ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ えだまめ だいごん こまつな オレンジ	ごはん あぶら こんにやく さとう	581 kcal 26.6 g 22.6 g 1.6 g	665 kcal 30.6 g 25.4 g 1.7 g	775 kcal 34.7 g 27.8 g 2.4 g	給食の前と後には、必ず石けんを手を洗いましょう。きれいなハンカチで拭くのも忘れずに。
19 月	ごはん まつかぜやき うのはなのいりに あぶらふとまいたけのみそじる いちご(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とり たまご あおのり おから	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だいごん 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	525 kcal 24.2 g 18.6 g 1.5 g	622 kcal 28.6 g 22.3 g 1.7 g	764 kcal 34.2 g 25.1 g 2.3 g	卵の花とは、おからのことで、豆腐を作るときにできる搾りかすです。食物繊維が豊富でおなかの調子をよくします。
20 火	しよくパン いしごジャム とりにくのトマトに(小2こ 中高3こ) フレンチサラダ パンキンシュチュウ	ぎゅうにゅう とり いんげんまめ	しめじ ピーマン キャベツ トマト 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	しよくパン あぶら さとう かたくりこ	562 kcal 26.6 g 18.9 g 2.3 g	710 kcal 35.1 g 22.8 g 2.9 g	767 kcal 37.5 g 25.0 g 3.3 g	かぼちゃのことを英語で「パンプキン」と言います。風邪予防やおなかの調子をよくしてください。
21 水	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	ぎゅうにゅう いか あさり えび ベーコン とり ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし キャベツ メロン	ごはん パター あぶら	530 kcal 20.2 g 18.1 g 2.1 g	649 kcal 24.2 g 21.9 g 2.3 g	743 kcal 27.3 g 24.6 g 2.8 g	シーフードとは、海で捕れる食べ物のことを言います。今回はいか、エビ、あさりが入っています。
22 木	ごはん なつとう さわらのねぎみそやき たけのこのとさに じゃがいもとこまつなのみそじる	ぎゅうにゅう なつとう さわら かつお あぶらあげ	ねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん さやえんどう たまねぎ こまつな	ごはん こんにやく さとう じゃがいも ちく	539 kcal 30.3 g 18.4 g 1.4 g	616 kcal 34.3 g 20.7 g 1.6 g	728 kcal 37.7 g 21.8 g 2.1 g	自分で納豆の蓋を開けて、タレを入れられるかな？よくかき混ぜるとおいしさが増えるそうです。
23 金	スタミナパワーどん キャベツときゅうりのしおこんが あえ さつまいものみそじる フロゼンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく こんが とうふ あぶらあげ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ら しょうが にんにく キャベツ きゅうり こまつな	ごはん あぶら さとう かたくりこ さつまいも	552 kcal 22.6 g 18.7 g 1.4 g	638 kcal 25.9 g 21.8 g 1.6 g	793 kcal 32.0 g 26.2 g 2.3 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。スタミナパワーどんを食べて パワーアップ！！
26 月	運動会 振替休日							
27 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	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ ベーコン	たまねぎ パプリカ パセリ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	パン じゃがいも さとう マカロニ マヨネーズ	558 kcal 21.8 g 25.8 g 2.6 g	720 kcal 26.6 g 32.4 g 3.3 g	793 kcal 30.3 g 37.1 g 3.9 g	「スパニッシュオムレツ」はスペイン風オムレツのことで、ひき肉やじゃがいもがたっぷり入って栄養満点です。
28 水	ごはん さばのこうみソースかけ ひじきのものに なすのみそじる オレンジ	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ さつまあげ とうふ	ねぎ しょうが にんじん なす だいごん 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	567 kcal 24.7 g 21.7 g 1.6 g	653 kcal 28.4 g 24.9 g 2.1 g	786 kcal 32.3 g 27.7 g 2.8 g	ひじきは、海藻の仲間です。カルシウムや食物繊維が豊富です。
29 木	ごはん あつあげのみそいため パンパシージャ えびだんごのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とり わかめ ヨーグルト	しょうが にんにく キャベツ ピーマン にんじん しいたけ もやし きゅうり チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	535 kcal 23.7 g 14.1 g 2.4 g	604 kcal 26.0 g 15.0 g 2.5 g	744 kcal 31.4 g 16.7 g 3.3 g	ヨーグルトはカルシウムが豊富です。皆さんの骨や歯を丈夫にします。
30 金	チキンカレー グリーンサラダ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく	にんじん たまねぎ セロリ トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー もも みかん パインアップル	ごはん じゃがいも バター ドレッシング	542 kcal 18.4 g 16.6 g 1.7 g	630 kcal 21.5 g 18.2 g 1.9 g	797 kcal 26.5 g 21.4 g 2.6 g	緑色の野菜を集めてサラダを作りました。どんな野菜が入っているかよく見ながら食べてください。

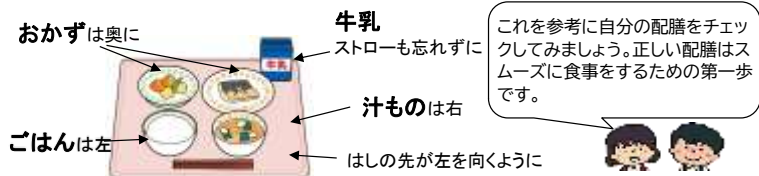
※牛乳は毎日付きます。 ※材料購入などの都合により 材料や献立内容の一部を変更することがあります。

【今月の地場産品】

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

正しい配膳(食器の位置)を意識しよう！

【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 540(520)kcal	645(664)kcal	757(774)kcal	
たんぱく質 23.7(20.8)g	28.1(26.6)g	32.1(31.0)g	
脂質 18.8(15.6)g	22.2(21.4)g	25.0(24.9)g	
塩分 1.9(2.0)g	2.3(2.5)g	2.8(2.5)g	



これを参考に自分の配膳をチェックしてみましょう。正しい配膳はスムーズに食事をするための第一歩です。

