



令和7年度

1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	お知らせ
		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	
8 木	ごはん まつかぜやき れんこんさんぴら ぞうにふうひきなじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご のり さつまあげ こおり豆腐	たまねぎ れんこん にんじん ごぼう さやえんどう だいこん せり みかん	ごはん パンこ ごま こんにやく あぶら さとう	540 kcal 24.4 g 16.3 g 1.7 g	710 kcal 32.2 g 20.2 g 2.5 g	725 kcal 33.1 g 20.6 g 2.5 g	明けましておめでとうござい ます。今年1年も元気に頑張 りましょう！
9 金	チャーハン かにかまとチーズのはるまき にくだんごスープ ミルクケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ かにふうみかまぼこ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ グリーンピース みつば えのきたけ しょうが はくさい しいたけ	ごはん あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	587 kcal 26.9 g 22.4 g 3.0 g	739 kcal 32.9 g 27.6 g 3.8 g	753 kcal 33.4 g 28.2 g 3.8 g	1月の給食目標 「感謝の気持ちを持って 食べよう」
12 月	成人の白							
13 火	よこわりまるパン エビカツ スライスチーズ コールスローサラダ ホワイトシチュー いよかん	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし たまねぎ にんじん いよかん	パン あぶら じゃがいも	587 kcal 27.7 g 22.4 g 2.7 g	843 kcal 37.1 g 30.2 g 3.9 g	848 kcal 37.4 g 30.4 g 3.9 g	多くの人ののおかげで給食が 食べられます。感謝して食べ ましょう。
14 水	給食はありません(11:30下校)							
15 木	休業日(高等部入学者選考)							
16 金	ポークカレー ひじきサラダ さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく	とうもろこし にんじん きゅうり もやし たまねぎ セロリ にんにく しょうが	ごはん マヨネーズ さとう ごま あぶら じゃがいも こむぎこ さつまいも	587 kcal 27.7 g 22.4 g 2.7 g	771 kcal 23.2 g 23.9 g 2.5 g	795 kcal 23.7 g 24.3 g 2.6 g	ひじきサラダは、カルシウム や鉄分がたっぷり。骨や血を 作る働きがあります。
19 月	高等部入学者選考追検がある場合は休業日 追検がない場合は11:30下校							
20 火	こめこパン タンダーチキン(小2こ 中高3こ) ほうれんそうのツナマヨサラダ ポトフ いちご(小2こ 中高3こ)	ぎゅうにゅう とりにく とりにく ヨーグルト まぐろ ウインナー	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ブロッコリー いちご	パン さとう あぶら ごま マヨネーズ じゃがいも	547 kcal 28.7 g 22.0 g 2.2 g	725 kcal 38.3 g 28.1 g 2.9 g	730 kcal 38.6 g 28.6 g 3.0 g	ほうれんそうの「旬」は冬で す。一年中食べられますが、 夏より、冬の方が栄養もおい しさをアップします。
21 水	ごはん なつとう さばのおろしあげに さといものそぼろに はくさいとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう なつとう さば ぶたにく あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん しいたけ えだまめ えのきたけ はくさい	ごはん かたくりこ あぶら さとう さといも	624 kcal 31.3 g 24.5 g 1.5 g	816 kcal 37.8 g 31.0 g 2.3 g	832 kcal 38.2 g 31.1 g 2.3 g	納豆はとても体に良い食品 です。血液をサラサラにし たり、骨を強くしたり、体の調 子を整えたりしてくれます。
22 木	スパゲティボリタン イタリアンサラダ かぼちゃスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく いんげんまめ	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 ブロッコリー カリフラワー パプリカ かぼちゃ オレンジ	スパゲティ あぶら さとう ドレッシング	532 kcal 23.8 g 18.7 g 3.0 g	715 kcal 31.3 g 23.7 g 4.1 g	733 kcal 32.1 g 24.2 g 4.2 g	かぼちゃは秋から冬にかけ ておいしくなる野菜です。風 邪を予防ビタミンが豊富で す。
23 金	休業日(高等部入学者選考二次・合格発表)							
26 月	とわだバラやきどん つぼみなのごまあえ だまこじる りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく	たまねぎ こねぎ しょうが にんにく つぼみな もやし にんじん だいこん ごぼう せり まいたけ りんご	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま こむぎこ こんにやく	571 kcal 25.0 g 18.6 g 1.7 g	770 kcal 33.1 g 23.7 g 2.3 g	790 kcal 33.8 g 24.2 g 2.3 g	青森・秋田を 味わおう
27 火	ごはん くじらのオーロラソースあえ きりぼしだいこんのもの こづゆ	ぎゅうにゅう くじら あぶらあげ さつまあげ ぼたて	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース きりぼしだいこん しいたけ さやいんげん たけのこ きくらげ こまつな	ごはん かたくりこ あぶら さとう こんにやく さといも	519 kcal 23.7 g 12.4 g 1.6 g	714 kcal 31.3 g 16.6 g 2.2 g	732 kcal 32.4 g 16.8 g 2.2 g	宮城・福島を 味わおう
28 水	ごはん さわらのなんがみそやき ほうれんそうのおひたし やまがたふういもに ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう さわら ぎゅうにく とうふ	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう えのきたけ しめじ ねぎ	ごはん ごま さとう さといも	549 kcal 25.9 g 17.7 g 1.5 g	713 kcal 33.2 g 21.1 g 2.0 g	730 kcal 33.8 g 21.3 g 2.0 g	岩手・山形を 味わおう
29 木	ごはん ザンギ(小2こ 中高3こ) くきわかめのいために いしかりじる でこぼん	ぎゅうにゅう とりにく たまご さつまあげ くきわかめ さけ とうふ こんが	しょうが にんにく ごぼう にんじん たけのこ キャベツ さやえんどう ねぎ とうもろこし でこぼん	ごはん さとう こむぎこ かたくりこ あぶら こんにやく じゃがいも バター	558 kcal 27.1 g 18.8 g 1.7 g	754 kcal 37.0 g 23.9 g 2.5 g	771 kcal 38.0 g 24.2 g 2.5 g	北海道を 味わおう
30 金	マーボーやきそば さんりくさんわかめのサラダ たまごスープ ざおうさんいちごヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ さけにんにく わかめ まぐろ たまご ヨーグルト	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし ほうれんそう えのきたけ	ちゅうかめん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	556 kcal 25.9 g 23.9 g 2.5 g	720 kcal 33.4 g 30.6 g 3.7 g	737 kcal 34.4 g 31.6 g 3.8 g	宮城県を 味わおう

※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。



学校給食は、明治22(1889)年に山形県の豊愛小
学校で貧困児童を対象に無料で昼食を提供したのが始
まりです。現在では、子どもたちの食生活を取り巻く環
境が大きく変化しています。こうした中、学校給食は、
子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣
をつけるために重要な役割を果たしています。

日本で最初の給食



おにぎり、しおだけ、つけもの

【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 563(520)kcal	749(747)kcal	765(774)kcal	
たんぱく質 25.7(20.8)g	33.4(29.9)g	34.1(31.0)g	
脂質 19.6(15.6)g	25.1(21.4)g	25.5(24.9)g	
塩分 2.0(2.0)g	2.9(2.5)g	2.9(2.5)g	

26日(月)
青森県

「十和田バラ焼き」

「十和田バラ焼き」は青森県十和田市に広
まったご当地グルメです。玉ねぎと牛バラ肉
を甘辛いタレで炒めます。給食では、御飯に
のせてどんぶりにして食べます。

26日(月)秋田県「だまこ汁」

秋田という「きりたんぼ汁」が
有名ですが、きりたんぼ汁は県の北
部の発祥で、「だまこ汁」は南秋田
が発祥です。「だまこ」は秋田の方言
で「お手玉」のことなので、給食で使
用しているだまこは一口サイズの丸
い形になっています。

28日(水)山形県
「芋煮汁・ラフランスゼリー」

芋煮汁は里芋と牛肉のあったか
汁物。醤油味が特徴です。
ラフランスゼリーは山形の特産品
の洋なして作った甘いデザートです。

27日(火)福島県「こづゆ」

福島県会津地方でお祝いの時に食
べられる、具だくさんのすまし汁で
す。ホタテの貝柱でだしを取りま

29日(木)北海道
「ザンギ・石狩汁」

ザンギは北海道のからあげ、石狩鍋は
石狩川流域で生まれた鍋料理です。ど
ちらも寒い冬に体を温める料理です。

28日(水)岩手県「鰯の南部味噌焼」
ごまの名産地だった南部地方にちな
んだ料理です。魚に味噌とごまをつけて焼
くので、香ばしくておいしいです。ごまの
プチプチ食感も楽しんでください。

27日(火)と30日(木)宮城県
「鰯のオーロラソースかけ
・麻婆やきそば」

宮城県石巻市は、昔から鰯の捕鯨基地として有名
な町で、鰯料理は、宮城の食文化の一つになりまし
た。今回はケチャップ味のソースにからめます。
「麻婆やきそば」は仙台で生まれた御当地グルメです。
パリッと焼いたやきそばに、ピリツとした麻婆あん
をかけた料理です。もともとは中華料理店のかまな
いから始まったそうです。

