



令和7年度

4月よていこんだてひょう



宮城県立金成支援学校

日曜日	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				
9	水	ごはん マーボー豆腐 きりぼしだいこんのごまマヨサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにつく	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり もやし とうもろこし キャベツ	ごはん あぶら ごまあぶら ごま かたくりご マヨネーズ さとう はるさめ	544 kcal 22.2 g 22.0 g 2.0 g	604 kcal 24.7 g 24.3 g 2.2 g	762 kcal 30.7 g 29.8 g 2.9 g	いよいよ給食スタートです。1年間給食をとおして、食べ物のことや食事のマナーを学んでいきましょう。
10	木	さんさいおこわ さわらのさいきょうみそやき はるキャベツのにも けんちんじる いちご	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら さつまあげ とうふ	わらび ぜんまい にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ いちご	ごはん こんにやく あぶら さとう さいとも	531 kcal 25.9 g 16.4 g 1.7 g	589 kcal 29.4 g 17.9 g 1.7 g	714 kcal 33.8 g 19.6 g 2.4 g	今月の給食目標は「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。
11	金	ごはん とりにくのレモンに(小2こ 中高3こ) つぼみなのごまあえ わかたけじる おいおいいちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにつく とうふ わかめ	レモン つぼみな もやし にんじん たけのこ ねぎ	ごはん かたくりご あぶら さとう ごま	531 kcal 23.8 g 16.9 g 1.5 g	617 kcal 28.7 g 20.0 g 1.6 g	744 kcal 32.5 g 22.9 g 2.4 g	入学・進級お祝い献立 クラスのみならず、入学・進級をお祝いで、今年度1年間頑張りました！
14	月	しおぶたどん ポテトサラダ なすのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく レモン きゅうり とうもろこし なす だいこん	ごはん むぎ ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	552 kcal 23.2 g 23.0 g 1.5 g	624 kcal 26.7 g 26.3 g 1.7 g	793 kcal 33.3 g 32.7 g 2.4 g	「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶がしっかりとできましたか？
15	火	バターロールパン てづくりだんご(小2こ 中高3こ) ジャーマンポテト やさしいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ウインナー ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん パセリ キャベツ しめじ ブロッコリー	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう かたくりご じゃがいも あぶら バター	567 kcal 22.4 g 24.9 g 2.4 g	717 kcal 27.2 g 30.7 g 2.9 g	787 kcal 31.0 g 35.0 g 3.2 g	給食の前と後には、必ず石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。
16	水	ごはん さばのしょうゆに だいずのごもくに なめこのみそじる オレンジ	ぎゅうにゅう さば だいず とりにつく とうふ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん なめこ だいこん ねぎ オレンジ	ごはん こんにやく あぶら さとう	534 kcal 16.7 g 18.6 g 1.4 g	599 kcal 18.6 g 21.3 g 1.8 g	701 kcal 22.3 g 22.4 g 2.3 g	毎週火曜日は「パン」です。給食用のパンは、全部で18種類あります。
17	木	ソースやきそば しゅうまい(小2こ 中高3こ) たまごいりコンスー パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン とうもろこし こまつな えのきたけ パイナップル	ちゅうかめん あぶら かたくりご	548 kcal 23.1 g 25.1 g 3.2 g	670 kcal 26.8 g 30.4 g 3.7 g	774 kcal 31.7 g 33.6 g 4.6 g	食事の準備をするときに食器の置く位置を意識していますか？配膳図を見て、正しく食器を並べましょう。
18	金	ごはん ささかまのにしよくてんがら にくじゃが はくさいとあぶらあげのみそじる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん えのきたけ はくさい	ごはん こむぎこ ごま あぶら じゃがいも こんにやく さとう	489 kcal 21.0 g 13.6 g 1.7 g	552 kcal 24.3 g 15.1 g 2.3 g	677 kcal 28.1 g 17.8 g 2.8 g	給食のお米は「ひとめぼれ」という品種を使っています。もちもちとした食感が特徴です。
21	月	授業参観 振替休業日							
22	火	せわりソフトパン チリコンカン コーンやさしいサラダ はるやさしいシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにつく	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー パプリカ とうもろこし キャベツ アスパラガス	パン あぶら さとう バター	570 kcal 23.3 g 23.5 g 2.6 g	716 kcal 29.2 g 28.4 g 3.1 g	786 kcal 33.9 g 31.5 g 3.4 g	シチューには、春野菜が入っています。どんな野菜が見ながら食べてくださいな。(ヒント:2種類です)
23	水	ごはん めばるのしおこうじづけやき すきごんぼのにも はっとじる パナナ	ぎゅうにゅう めばる こんぶ さつまあげ あぶらあげ とりにつく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ パナナ	ごはん こんにやく あぶら さとう こむぎこ あぶらふ	505 kcal 24.0 g 13.4 g 1.7 g	596 kcal 27.7 g 14.3 g 1.9 g	715 kcal 31.5 g 15.9 g 2.4 g	宮城県の郷土料理を味わおう 「はっと」は宮城県の郷土料理です。今日の給食のように、汁物に入れたり、あんこやずんだにからめて食べます。
24	木	ごはん チンジャオロース ごぼうサラダ わかめスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ とりにつく わかめ とうふ	ビーマン パプリカ たけのこ にんにく しょうが ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし えのきたけ チンゲンサイ	ごはん あぶら ごま さとう かたくりご マヨネーズ ごま	546 kcal 23.5 g 19.9 g 1.6 g	621 kcal 26.3 g 23.6 g 1.7 g	772 kcal 32.5 g 28.8 g 2.4 g	ゼリーを食べ終わったら、クラスごとに重ねてごみ箱に捨てましょう。
25	金	ポークカレーライス かみかみいそうサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう くさわかめ わかめ ヨーグルト なまクリーム ぶたにく チーズ	きゅうり とうもろこし もも みかん パイナップル にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが	ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも カレーパウダー	512 kcal 17.6 g 15.5 g 1.3 g	598 kcal 19.5 g 18.3 g 1.8 g	757 kcal 24.0 g 21.4 g 2.4 g	茎わかめが入ったサラダです。よくかんで食べましょう。
28	月	ごはん とりにくのちようせんやき たけのこのごまあぶらいため まめふのみそじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	にら にんにく しょうが たけのこ にんじん さやいんげん ねぎ	ごはん さとう こんにやく あぶら ごまあぶら ふ じゃがいも	536 kcal 28.7 g 16.0 g 1.6 g	593 kcal 32.6 g 17.5 g 1.9 g	706 kcal 37.1 g 19.3 g 2.6 g	竹の子は 春に旬を迎える野菜です。大きくなるのがとても早く、土の上に芽が出てから、10日ほどで青々とした竹になります。
29	火	昭和の日							
30	水	のりごはん カラフルオムレツ ごもくきんぴら もやしのみそじる オレンジ	ぎゅうにゅう のり たまご ベーコン チーズ さつまあげ あぶらあげ とうふ	パプリカ たまねぎ えだまめ にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん えのきたけ もやし オレンジ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら バター こんにやく	535 kcal 23.3 g 19.7 g 2.1 g	602 kcal 26.2 g 22.5 g 2.7 g	754 kcal 33.5 g 27.3 g 3.7 g	もし食事を残してしまったときは、食器や箸に付いた御飯粒や食べ物をきれいに取ります。

※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。

【今月の地場産品】

宮城県産：小松菜・きゅうり・いちご・牛乳・豚肉・卵・わかめ

栗原市産：ねぎ・しいたけ・つぼみな・米

【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	536(520)kcal	621(664)kcal	746(774)kcal
たんぱく質	22.8(20.8)g	26.3(26.6)g	31.1(31.0)g
脂質	19.2(15.6)g	22.2(21.4)g	25.6(24.9)g
塩分	1.9(2.0)g	2.2(2.5)g	2.9(2.5)g

おしらせ

学校ホームページには、献立表・食育だよりを掲載しております。また、「おいしい給食」のページには、給食写真が載っています。ぜひご覧ください。



学校給食は、成長期の子どもの心と体の健康や発達ため、栄養バランスを考えて作られています。毎日元気に学校生活が送れるように、安全でおいしい給食を提供していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

栄養教諭 白鳥千恵
委託調理員 6名 ※本校の給食調理業務は東武株式会社に委託しています。

