



令和7年度

2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	
		からだをつくる	ちょうしをととのえる	ちからをつくる				
2月	ごはん ハンバーグわふうソースかけ きんぴらごぼう じゃがいもとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく たまご さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ にんにく にんじん ごぼう さやえんどう こまつな	ごはん パンこ さとう かたくりこ こんにやく あぶら じゃがいも 小	554 kcal 24.0 g 19.5 g 1.6 g	747 kcal 31.7 g 25.1 g 2.8 g	769 kcal 32.7 g 25.5 g 2.8 g	2月給食目標は 「正しい食事のマナーを 身に付けよう」です。
3火	ごはん いわしのごまみそに だいずのごもくこに とりにくのつめじじる とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう いわし だいず とりにく たまご とうふ	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん しょうが はくさい せり	ごはん こんにやく あぶら さとう かたくりこ	566 kcal 26.3 g 18.1 g 1.8 g	720 kcal 33.9 g 21.2 g 2.4 g	733 kcal 34.6 g 21.4 g 2.4 g	節分こんだて 節分には豆が定番ですが、いわしも鬼が嫌うものとして、飾ったり食べたりする風習があります。
4水	ナン だいずいりドライカレー マカロニサラダ コロコロスープ プロセスチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だい いず ウインナー	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん えだまめ	ナン あぶら マカロニ マヨネーズ さとう	593 kcal 27.5 g 29.3 g 3.4 g	776 kcal 35.2 g 37.1 g 4.3 g	788 kcal 35.8 g 37.8 g 4.4 g	ナンはインドのパンです。カレーと一緒に食べると、もちもちおいしいです。
5木	ごはん ほうれんそういりあつやきたまご ブロッコリーのこまつあえ おでん でごぼん	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく わかめ まぐろ ちくわ がんもどき さつまあげ	たまねぎ ほうれんそう トマト ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり だいこん でごぼん	ごはん あぶら さとう ごま こんにやく	534 kcal 23.5 g 18.6 g 1.6 g	720 kcal 31.0 g 23.7 g 2.5 g	736 kcal 31.9 g 24.2 g 2.6 g	背中を伸ばして食べていますか？足の裏は床に付いていますか？振り返ってみましょう。
6金	とりごぼろごはん ポテトコロッケ つぼみなのこまつあえ なめこのみそしる いちご(小2 中高3こ)	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんじん ごぼう えだまめ つぼみな もやし なめこ だいこん ねぎ いちご	ごはん もちごめ さとう じゃがいも あぶら ごま	507 kcal 22.0 g 17.0 g 1.8 g	664 kcal 28.6 g 20.8 g 2.6 g	678 kcal 29.3 g 21.3 g 2.7 g	みなさんはつぼみ菜を知っていますか？平成生まれの野菜で、旬は1月～3月です。
9月	ごはん さつまいもとちくわのてんぷら ひじきのいりに けんちんじる スイートスプリング	ぎゅうにゅう ちくわ 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 だいこん ごぼう ねぎ スイートスプリング	ごはん さつまいも こむぎこ あぶら こんにやく さとう さといも	622 kcal 19.8 g 18.0 g 1.5 g	750 kcal 26.7 g 23.4 g 2.3 g	815 kcal 27.3 g 23.7 g 2.3 g	ひじきは海藻の仲間、海の中で育ちます。数分やカルシウムがたぐさん含まれているので、成長期の皆さんにたくさん食べてほしい食材です。
10火	ごはん じゃーじゃんどうふ パンバンジーサラダ もずくスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく わかめ とうふ もずく ヨーグルト	たけのこ チンゲンサイ ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん えのきたけ 小ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	549 kcal 22.5 g 18.1 g 2.1 g	708 kcal 28.7 g 22.6 g 2.8 g	723 kcal 29.2 g 22.8 g 2.9 g	チンゲン菜は中国から伝わってきた野菜で、白菜の仲間です。冬が旬の野菜です。
11水	けんこく きねん ひ 建国記念の日							
12木	ボークカレーライス れんこんサラダ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ま ぐろ	たけのこ チンゲンサイ ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん えのきたけ 小ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ	587 kcal 17.9 g 20.5 g 1.6 g	798 kcal 23.1 g 26.2 g 2.3 g	819 kcal 23.5 g 26.7 g 2.3 g	毎日給食に出てくる牛乳は、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。
13金	きゅうりよく いちにち にゅうがく 給食なし(一日入学のため)							
16月	ごはん ささかまのチーズやき ほうれんそうとしらすのおひたし すきやきに りんご	ぎゅうにゅう チーズ ささかま しらす ぶたにく とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい しめじ ねぎ えのきたけ りんご	ごはん さとう こんにやく	491 kcal 25.7 g 12.5 g 1.8 g	663 kcal 32.0 g 19.9 g 2.3 g	710 kcal 37.0 g 20.4 g 2.9 g	ささかまは、たらやひらめを細かく切つてすり身にして焼いたものです。宮城県の特産品です。
17火	ミルクパン とりにくのトマトに(小2 中高3こ) グリーンサラダ はたてチャウダー いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく はたて あさり ベーコン	しめじ ビーマン トマト にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん グリーンピース	パン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも バター	625 kcal 28.1 g 24.1 g 2.4 g	831 kcal 38.2 g 31.3 g 3.4 g	849 kcal 38.2 g 31.3 g 3.5 g	寒くなつて水が冷たくなると、手洗いを簡単に済ませがちです。病気の予防のためにも石けんでしっかり手を洗いましょ。
18水	ごはん さけのみそマヨネーズやき すきごぼのにも はつとじる でごぼん	ぎゅうにゅう さけ こんが さつまあげ あぶらあげ とりにく	にんじん はくさい ごぼう ねぎ でごぼん	ごはん マヨネーズ さとう こんにやく あぶら こむぎこ あぶらふ	565 kcal 27.2 g 18.3 g 1.9 g	752 kcal 34.6 g 22.9 g 2.6 g	767 kcal 35.0 g 23.3 g 2.6 g	でごぼんは、頭の部分がごぼのように出てるのが特徴で、ごぼの部分を「でこ」と呼びます。うす皮は数かく、そのまま食べることができます。
19木	ソースやきそば しゅうまい(小2 中高3こ) わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい 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 しめじ チンゲンサイ バナナ	ちゅうかめん あぶら	520 kcal 23.7 g 20.5 g 3.0 g	703 kcal 31.6 g 26.3 g 4.2 g	716 kcal 32.2 g 26.5 g 4.2 g	朝御飯は一日の活動を始める大切なエネルギー源です。しっかり食べてから登校しましょう。
20金	ごはん ひじきのつくだに さばのこうみソースかけ にくじゃが はくさいとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ひじき さば ぶたにく あぶらあげ とうふ	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん グリンピース えのきたけ はくさい	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	581 kcal 26.6 g 21.7 g 1.8 g	773 kcal 34.3 g 27.4 g 2.8 g	788 kcal 34.7 g 27.6 g 2.8 g	鯖のような背中の青い魚の脂肪には、血液の流れをよくしてくれるEPAや、脳の働きをよくしてくれるDHAが多く含まれています。しっかり食べましょう。
23月	てんのう たんじょうび 天皇誕生日							
24火	しゃくパン いちごジャム ほきフライ ポテトのチーズに ミネストローネ	ぎゅうにゅう ほき ベーコン チーズ	たまねぎ パセリ にんじん にんにく トマト	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター マカロニ	579 kcal 26.1 g 19.2 g 2.6 g	771 kcal 33.4 g 25.3 g 3.5 g	782 kcal 33.7 g 25.4 g 3.6 g	パンを丸ごとガブツとかじりついで食べていませんか？たくさん口に詰め込むと 喉を詰まらせてしまうこともあります。一口ずつちぎって食べましょう。
25水	ごはん マーボー豆腐 ひじきサラダ エビだんごのスープ はるみ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ しょうが とうもろこし きゅうり もやし チンゲンサイ たまねぎ しめじ はるみ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ごま マヨネーズ はるさめ	534 kcal 21.9 g 18.2 g 2.3 g	718 kcal 28.7 g 22.9 g 3.4 g	740 kcal 29.3 g 23.4 g 3.4 g	はるみは柑橘の仲間です。甘くてジューシー、皮が向きやすい果物です。
26木	ごはん さばのみそに だいこんととりにくのにも まめふのみそしる いちご(小2 中高3こ)	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん しいたけ さやいんげん しょうが ねぎ はくさい いちご	ごはん こんにやく さとう 小	531 kcal 24.5 g 18.3 g 1.7 g	706 kcal 32.5 g 22.9 g 2.4 g	718 kcal 33.0 g 22.9 g 2.4 g	いちごは、ビタミンCの多い果物です。3個から4個食べると一日に必要なビタミンCをとることができます。
27金	ごはん ヤンニョムチキン(小2 中高3こ) チャブチェ たまごいりコンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ ビーマン とうもろこし ほうれんそう えのきたけ	ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	520 kcal 23.1 g 17.2 g 1.7 g	699 kcal 30.7 g 22.0 g 2.4 g	717 kcal 31.4 g 22.4 g 2.4 g	ヤンニョムチキンは韓国の料理。甘辛いタレで味付けしたチキンで、御飯にぴったりのおかずです。

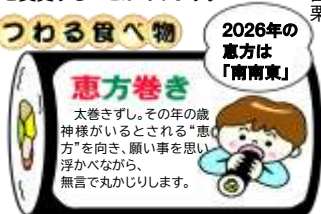
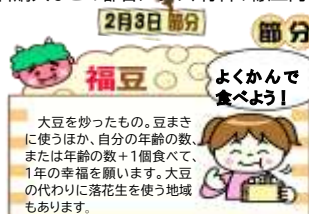
※牛乳は毎日付きます。

※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。

【今月の地場産品】

宮城県産：牛乳・米・わかめ・笹かま・大豆・昆布・白菜・ねぎ・ヨーグルト

栗原市産：白菜・小松菜・しいたけ・卵



【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	554(520)kcal	734(747)kcal	754(774)kcal
たんぱく質	24.2(20.8)g	31.5(29.9)g	32.5(31.0)g
脂質	19.5(15.6)g	24.8(24.1)g	25.2(24.9)g
塩分	2.1(2.0)g	2.9(2.5)g	3.0(2.5)g