



令和8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	ちようしをととのえる	ちからをつくる				
13	月	ごはん とりにくのにらみそやき(小2こ 中高3こ) たけのこのごまあぶらいため まめふのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいにく ぶたにく あぶらあげ 豆腐 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 だいこん ねぎ	ごはん さとう こんにゃく ごまあぶら ふ	525 kcal 28.7 g 15.9 g 1.6 g	686 kcal 38.1 g 19.6 g 2.5 g	701 kcal 38.7 g 19.7 g 2.5 g	いよいよ給食スタートです。 給食を通して、食べ物のこと や食事のマナーを楽しく学ん でいきましょう。
14	火	バターロールパン ほきフライ コーンやさしいサラダ キャベツのスープに おいしいいちごゼリー	ぎゅうにゅう ほき ワインナー	ブロッコリー カリフラワー パプリカ とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	586 kcal 23.5 g 22.7 g 2.5 g	755 kcal 29.4 g 28.5 g 3.1 g	761 kcal 29.9 g 28.7 g 3.1 g	<b>入学・進級お祝い献立</b> クラスのみんなで、入学・ 進級をお祝いして、今年度 一年間頑張ります！
15	水	ごはん いわしのオレンジに だいにく とうふ なめこのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう いわし だいにく とうふ 豆腐	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん なめこ だいこん ねぎ パナナ	ごはん こんにゃく あぶら さとう	520 kcal 23.8 g 14.2 g 1.5 g	690 kcal 30.6 g 16.5 g 2.2 g	703 kcal 31.2 g 16.7 g 2.3 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 く食事ができるようにしま しょう。
16	木	ごはん マーボー豆腐 ひじきサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき とりにく	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく とうもろこし きゅうり もやし キャベツ きくらげ	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ マヨネーズ さとう ごま はるさめ	537 kcal 22.8 g 20.8 g 2.1 g	721 kcal 29.9 g 26.9 g 3.0 g	740 kcal 30.6 g 27.5 g 3.1 g	「いただきます」「ごちそうさ ま」の挨拶をしっかりと見え るようにしましょう。
17	金	スパゲティナポリタン かぼちゃサラダ やさしいスープ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ワインナー ベーコン	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム トマト かぼちゃ きゅうり キャベツ しめじ	スパゲティ あぶら さとう マヨネーズ	530 kcal 17.8 g 22.0 g 3.0 g	684 kcal 22.6 g 27.4 g 3.9 g	700 kcal 23.0 g 28.2 g 4.1 g	給食の前と後には、必ず石け んで手を洗いましょう。清潔 なハンカチでよく手を拭きま しょう。
20	月	<div> </div> <div>           授業参観 振替休業日         </div> <div> </div>							
21	火	しゃくパン いちごジャム カラフルオムレツ はなやさいサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく チーズ まぐろ ベーコン えび	パプリカ たまねぎ えだまめ ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん とうもろこし セロリ	パン さとう パター マカロニ	575 kcal 27.0 g 23.4 g 2.4 g	754 kcal 35.5 g 30.1 g 3.4 g	746 kcal 35.6 g 30.3 g 3.5 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。
22	水	ごはん さわらのしおこうじやき にくじゃが にらたまじる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ あぶらあげ たまご	たまねぎ にんじん グリンピース にら	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう あぶら かたくりこ	541 kcal 28.6 g 18.6 g 2.2 g	714 kcal 37.1 g 22.6 g 3.0 g	731 kcal 37.7 g 23.0 g 3.1 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。
23	木	ごはん ささかまのしよくてんがら きんぴらごぼう とんじろ オレンジ	ぎゅうにゅう ささかまほこ あおのり さつまあげ ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう さやえんどう だいこん ねぎ オレンジ	ごはん こむぎこ ごま あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	537 kcal 22.6 g 17.4 g 1.7 g	724 kcal 30.3 g 21.9 g 3.0 g	744 kcal 31.0 g 22.1 g 3.0 g	食事の準備をするときは食 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。
24	金	ポークカレーライス かみかみサラダ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ささいか	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが だいこん きゅうり キャベツ キウイフルーツ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	545 kcal 21.7 g 16.2 g 1.8 g	713 kcal 26.9 g 19.9 g 2.3 g	732 kcal 27.6 g 20.1 g 2.3 g	サラダにはささいかが入っ ています。噛めば噛むほどおい しくなります。
27	月	ごはん さけのみそマヨネーズやき すきこぶのの おくずかけ パナナ	ぎゅうにゅう さけ こぶ かつまあげ あぶらあげ とうふ	にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん パナナ	ごはん マヨネーズ さとう こんにゃく あぶら うめん じゃがいも ふ かたくりこ	569 kcal 25.7 g 18.2 g 1.7 g	765 kcal 32.2 g 22.9 g 2.5 g	780 kcal 32.6 g 23.3 g 2.5 g	食器や箸についている御飯 粒や食べ物は、できるだけけ れいに取り除いて片付けづけ ましょう。
28	火	げんえんソフトパン(せわり) チリコンカン きりぼしだいこんのごまマヨサラダ はるやさいシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいにく とうふ	にんにく にんじん たまねぎ 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 アスパラガス	パン あぶら さとう マヨネーズ ごま バター	556 kcal 26.7 g 21.6 g 3.0 g	738 kcal 35.3 g 27.8 g 4.1 g	747 kcal 35.8 g 28.3 g 4.3 g	シチューには、春野菜が入っ ています。どんな野菜か見な すか？配膳図を見て、正しく (ヒント:2種類です)
29	水	<div> </div> <div>           昭和の日         </div> <div> </div>							
30	木	たけのこごはん とりにくのレモンに(小2こ 中高3こ) さといものそぼろに はなふのすましじる いちご(2こ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ わかめ あさり	たけのこ しいたけ レモン にんじん えだまめ しめじ はくさい いちご	ごはん こんにゃく さとう かたくりこ あぶら さといも はなふ	551 kcal 29.6 g 19.1 g 2.1 g	708 kcal 34.7 g 23.0 g 3.0 g	724 kcal 35.2 g 23.5 g 3.1 g	<b>子どもの日献立</b> 竹のようにまっすぐ元気に 育ってほしいという願いを込 め、竹の子御飯にしました。

※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・ささかま  
栗原市産: ねぎ・しいたけ・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	548(520)kcal	721(747)kcal	734(774)kcal
たんぱく質	24.9(20.8)g	31.9(29.9)g	32.4(31.0)g
脂質	19.2(15.6)g	23.9(24.1)g	24.3(24.9)g
塩分	2.1(2.0)g	3.0(2.5)g	3.1(2.5)g

## お知らせ

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。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。

栄養士 佐々木珠美  
委託調理員 5名 ※本校の給食調理業務は有限会社相馬食品に委託しています。

