



令和4年度

3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	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
			からだをつくる	ちょうしをととのえる	ちからをつくる	脂質 塩分	脂質 塩分	脂質 塩分	
1	水	ごはん わふうおろしハンバーグ ミニトマト(2こ) たけのこのごまあぶらいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ だいこん こねぎ ミニトマト たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ しいたけ	ごはん パンこ さんおんとう こんにやく はるさめ	574 kcal 24.7 g 18.4 g 1.7 g	777 kcal 33.4 g 24.4 g 2.5 g	796 kcal 34.4 g 24.9 g 2.6 g	ハンバーグは1つ1つていねいに丸めて、オープンで焼きます。大根おろしのタレをかけて食べましょう。
2	木	<b>ソースやきそば</b> しゅうまい(小2こ 中高3こ) わかめスープ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ チーズ	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし チンゲンサイ えのきたけ	ちゅうかめん あぶら	575 kcal 24.2 g 27.8 g 3.6 g	769 kcal 31.9 g 36.0 g 4.9 g	779 kcal 32.5 g 36.4 g 4.9 g	<b>★小学部6年1クエスト給食</b> 大人気の「やきそば」をリクエストしてくれました。中学部に入学しても、もりもり食べようね！！
3	金	ちらしずし あげだしとうふ あぶらふいりこんさいじる ももゼリー	ぎゅうにゅう たまご のり とうふ ぶたにく	にんじん たけのこ れんこん さやえんどう たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	ごはん あぶら さんおんとう さといも こんにやく あぶらふ	555 kcal 18.6 g 20.4 g 2.3 g	737 kcal 25.7 g 25.1 g 2.7 g	767 kcal 26.0 g 27.3 g 2.7 g	<b>ひなまつりにこんだて</b> 女の子の健やかな成長と幸せをねがう行事で「ものの節句」ともいいます。
6	月	ごはん さばのごまてりやき にくじゃが はくさいのみそじる りんご	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん グリーンピース えのきたけ はくさい りんご	ごはん ごま じゃがいも こんにやく さんおんとう あぶら	573 kcal 23.6 g 17.9 g 1.2 g	761 kcal 30.7 g 21.6 g 2.0 g	776 kcal 31.2 g 21.6 g 2.1 g	今月の給食目標は「一年間の反省をしよう」 ○食事のあいさつはできましたか？ ○準備 後片付けは協力してできましたか？ ○皿をもって 背すじを伸ばして食べましたか？ ○苦手な食べ物にもチャレンジできましたか？
7	火	バターロールパン てづくりにくだんご(小1こ 中高3こ) グリーンサラダ えびとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご えび	たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー チンゲンサイ えのきたけ	パン こむぎこ あぶら さんおんとう ドレッシング	590 kcal 25.0 g 26.1 g 2.2 g	808 kcal 34.7 g 35.5 g 3.2 g	816 kcal 35.3 g 35.9 g 3.2 g	
8	水	ごはん さわらのさいきょうみそやき うのはなのいりに さつまいものみそじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう さわら さわら ぶたにく おから とうふ あぶらあげ ヨーグルト	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな	ごはん あぶら こんにやく さんおんとう さつまいも	609 kcal 27.2 g 18.2 g 1.1 g	789 kcal 35.0 g 22.3 g 1.6 g	806 kcal 35.6 g 22.6 g 1.6 g	ヨーグルトには、骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。おなかの調子も整えてくれます。
9	木	おせきはん ヒレカツ(小2こ 中高2こ) つぼみながごまあえ ふのすましじる クレープ	ぎゅうにゅう あずき ぶたにく とうふ わかめ	つぼみな もやし にんじん しめじ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま さんおんとう ふ	598 kcal 25.0 g 19.3 g 1.7 g	810 kcal 36.4 g 23.4 g 2.8 g	830 kcal 36.8 g 23.9 g 2.8 g	<b>卒業お祝いにこんだて</b> 卒業が近づいてきましたね。ささやかですが、給食でお祝いです。
10	金	<div><div></div><div>そつぎょうしき 卒業式</div><div></div></div>							
13	月	あぶらふどん ほうれんそうとしらすのおひたし とりにくのつみれじる デコボン	ぎゅうにゅう たまご しらす とりにく とうふ	しいたけ たまねぎ みつば ほうれんそう もやし にんじん しょうが はくさい ねぎ デコボン	ごはん あぶらふ こんにやく さんおんとう	538 kcal 22.4 g 15.9 g 2.1 g	733 kcal 30.7 g 20.7 g 2.9 g	749 kcal 31.3 g 21.1 g 2.9 g	しらすには、骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。よくかんで食べましょう。
14	火	しよくパン いちごジャム バーベキューチキン(小2こ 中高3こ) ブロッコリーソテー ホワイトシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ ブロッコリー しめじ とうもろこし パプリカ にんじん	パン さんおんとう あぶら じゃがいも	574 kcal 27.7 g 18.5 g 2.4 g	752 kcal 36.9 g 23.3 g 3.4 g	758 kcal 37.4 g 23.5 g 3.5 g	給食の前に、手を洗いましたか？教室の換気もして、感染予防に努めましょう。
15	水	ごはん ささかまのにしよくあげ ひじきサラダ ひじなじる いちご(2こ)	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり ひじき あぶらあげ	とうもろこし にんじん きゅうり もやし だいこん ごぼう みつば いちご	ごはん こむぎこ ごま あぶら マヨネーズ さんおんとう	550 kcal 20.6 g 17.9 g 2.3 g	709 kcal 23.7 g 22.6 g 2.9 g	723 kcal 24.1 g 23.0 g 2.9 g	ささかまは宮城県の特産品で、魚のすり身で作られます。「あおのり」と「カレー味」の2種類です。
16	木	ごはん マーボーどうふ チンゲンサイのナムル ワンタンスープ パナナ	ぎゅうにゅう とうふ ロースハム ぶたにく	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ もやし チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし パナナ	ごはん あぶら さんおんとう ごま ワンタン	554 kcal 21.6 g 16.2 g 1.9 g	744 kcal 28.4 g 19.8 g 2.7 g	760 kcal 29.3 g 20.3 g 2.9 g	バナナにできる黒い点は「スイートスポット」といい、甘くなってきた「しるし」です。栄養価が高く、スポーツをするときの栄養補給にもなります。
17	金	ひじきごはん あかうおのてりやき ぶたにくとごぼうのみそに わかめのみそじる	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ あかうお ぶたにく わかめ とうふ	にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん えのきたけ ねぎ	ごはん こんにやく さんおんとう あぶら じゃがいも	530 kcal 25.6 g 17.2 g 1.7 g	698 kcal 32.5 g 21.4 g 2.3 g	712 kcal 33.1 g 21.8 g 2.5 g	わかめは三陸産です。皮膚やのどを丈夫にしたり、お腹の掃除もしてくれます。
20	月	ごはん かみかみずた わかめとツナのサラダ きのことうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ まぐろ とりにく とうふ	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン しいたけ もやし きゅうり とうもろこし しめじ エリンギ しいたけ	ごはん あぶら さんおんとう ごま	542 kcal 22.7 g 17.0 g 2.3 g	726 kcal 29.6 g 21.2 g 3.0 g	745 kcal 30.4 g 21.7 g 3.2 g	酢豚は 名前の通り 調味料の「酢」と「豚肉」を使った料理です。酢と豚肉には 体の疲れをとってくれる働きがあります。
21	火	<div><div></div><div>しゅんぶん ひ 春分の日</div><div></div></div>							
22	水	ごはん さんまのかんろに きりぼしだいこんのもの はっとじる オレンジ	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ さつまげ とりにく	きりぼしだいこん にんじん しいたけ さやいんげん はくさい ごぼう ねぎ オレンジ	ごはん こんにやく あぶら さんおんとう こむぎこ あぶらふ	596 kcal 25.0 g 19.1 g 2.1 g	801 kcal 33.2 g 24.5 g 2.6 g	816 kcal 34.0 g 24.6 g 2.6 g	切り干し大根は、生の大根にくらべるとカルシウムや食物せんいといった栄養が数倍 アップします。
23	木	ごはん なっとう ほうれんそういりあつやきたまご きんぴらごぼう なめこのみそじる	ぎゅうにゅう なっとう たまご とうふ とりにく さつまあげ	たまねぎ ほうれんそう にんじん ごぼう さやえんどう なめこ だいこん ねぎ	ごはん あぶら さんおんとう こんにやく	580 kcal 27.2 g 18.6 g 1.4 g	749 kcal 33.7 g 22.4 g 2.5 g	766 kcal 34.6 g 22.7 g 2.6 g	朝ごはんは、一日のエネルギー源です。しっかり食べてから登校しましょう。
24	金	ポークカレー まめまめサラダ オニオンスープ いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいたず ペーコン	にんじん たまねぎ セロリ えだまめ とうもろこし えのきたけ いちご	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング	589 kcal 21.3 g 19.3 g 1.9 g	792 kcal 28.0 g 24.6 g 2.7 g	811 kcal 28.7 g 24.8 g 2.9 g	今年度最後の給食です。友達や、先生と楽しく食べましょう。

※ぎゅうにゅうは毎日つきます。

※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: ぎゅうにゅう・こめ・ぶたにく・わかめ・いちご・さつまあげ・だいたず  
栗原市産: ねぎ・はくさい・りんご・こまつな

【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	570(520)kcal	760(747)kcal	776(774)kcal
たんぱく質	23.9(20.8)g	31.5(29.9)g	32.2(31.0)g
脂 質	19.2(15.6)g	23.4(24.1)g	24.8(24.9)g
塩 分	2.0(2.0)g	2.8(2.5)g	2.9(2.5)g

卒業生のみなさん ご卒業おめでとうございます。

いつものこさず給食を食べてくれてありがとうございました。  
「給食おいしかった!」という言葉や、からっぽになった食缶は、  
私たち給食を作っている者にとって、何よりの宝物となりました。  
これからも1日3食しっかり食べて、元気に毎日をすごして  
くださいね。



-----

-----