



令和4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				
1	水	ごはん さわらのみそマヨネーズやき すきこんぶのもの とんじる	ぎゅうにゅう さわら こんぶ さつまあげ あぶらあげ がたにく とうふ	パセリ にんじん だいこん ねぎ	ごはん マヨネーズ さんおんとう あぶら こんにやく さといも	574 kcal 25.8 g 21.0 g 1.9 g	756 kcal 32.9 g 26.3 g 2.8 g	773 kcal 33.4 g 26.7 g 3.0 g	豚汁は、肉や豆腐、たくさんの野菜が入って具たくさんです。しっかり食べて、風邪を予防しましょう。
2	木	ごはん チンジャオロース だいずもやしのナムル ピーフンスープ パナナ	ぎゅうにゅう がたにく とりにく	ピーマン パプリカ たけのこ にんにく しょうが だいずもやし こまつな にんじん エリンギ には きくらげ はくさい パナナ	ごはん あぶら さんおんとう ごま ピーフン	540 kcal 23.7 g 14.7 g 1.8 g	723 kcal 30.9 g 17.8 g 2.6 g	738 kcal 31.7 g 18.3 g 2.6 g	寒くなって水が冷たくなると、手洗いを簡単にすませがちです。病気の予防のためにもセッケンでしっかり手を洗うことが大切です。
3	金	のりごはん いわしのごまみそに だいずのごもくに みそけんちんじる とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう のり いわし だいず とりにく とうふ	ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん だいこん しめじ ねぎ	ごはん あぶら こんにやく さんおんとう さといも	569 kcal 20.9 g 16.2 g 2.2 g	742 kcal 28.5 g 19.6 g 3.1 g	753 kcal 29.0 g 19.7 g 3.1 g	<b>せつぶんこんだて</b> 節分には豆が定番ですが、いわしもオニがさらうものとして、かざったり食べたりする風習があります。
6	月	ぶたどん(むぎごはん) つぼみなのごまあえ おくずかけ りんご	ぎゅうにゅう がたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん こねぎ しょうが つぼみな キャベツ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	むぎごはん さんおんとう ごま うーめん じゃがいも	560 kcal 21.2 g 16.7 g 1.4 g	787 kcal 29.0 g 23.2 g 2.1 g	807 kcal 29.5 g 23.8 g 2.1 g	みなさんはつぼみ菜をしていますか？平成生まれの野菜で、旬は、1月～3月です。
7	火	休業日(高等部入学者選考二次募集)							
8	水	ごはん ひじきのり ちぐさやき マカロニサラダ おでん	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく ちくわ がんもどき さつまあげ こんぶ	たまねぎ パプリカ ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん	ごはん さんおんとう マカロニ マヨネーズ こんにやく	551 kcal 20.6 g 18.6 g 1.7 g	782 kcal 28.1 g 27.8 g 2.5 g	801 kcal 29.0 g 28.5 g 2.6 g	ちぐさやきとは 細かくきざんだ材料をたまごにまぜて焼く料理のことをいいます。
9	木	ごはん きすとかぼちゃのてんぷら ひじきのいりに じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう きす ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ とうふ	かぼちゃ にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな	ごはん こむぎこ あぶら こんにやく さんおんとう じゃがいも	550 kcal 20.5 g 17.9 g 1.5 g	749 kcal 27.9 g 23.1 g 2.4 g	766 kcal 28.3 g 23.4 g 2.4 g	ひじきは海そうの仲間、海の中で育ちます。鉄分やカルシウムがたくさん含まれているので、成長期のみなさんにたくさん食べてほしい食材です。
10	金	ごはん さばのみそに だいこんととりにくのもの まめふのみそしる ミルメーク(コーヒーマジ)	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 ほししいたけ さやいんげん しょうが はくさい ねぎ	ごはん こんにやく さんおんとう ふ	584 kcal 24.0 g 18.6 g 1.8 g	775 kcal 33.0 g 23.9 g 2.5 g	785 kcal 33.6 g 24.0 g 2.5 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たくさんあります。ミルメークは、牛乳に入れて、よく混ぜてから飲みましょう。
13	月	ごはん あかうおのてりやき うのはなのいりに なめこのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう あかうお がたにく あぶらあげ おから とうふ ヨーグルト	にんじん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ なめこ だいこん こまつな	ごはん あぶら こんにやく さんおんとう	567 kcal 26.9 g 15.7 g 1.2 g	724 kcal 33.7 g 18.5 g 1.8 g	737 kcal 34.4 g 18.8 g 1.9 g	うのはなは、おからのことです。豆腐を作る時にできます。食物せんいが豊富で、おなかの調子をよくします。
14	火	ココアパン とりにくとマカロニのグラタン コールスローサラダ コロコロスープ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ウインナー だいず	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん だいこん えだまめ	パン マカロニ ドレッシング	567 kcal 21.3 g 21.3 g 2.5 g	779 kcal 28.9 g 29.6 g 3.4 g	786 kcal 29.6 g 30.0 g 3.5 g	今日のサラダは「コールスローサラダ」といいます。オランダ語の「キャベツサラダ」が語源になったといわれています。
15	水	給食なし(一日入学のため)							
16	木	ごはん とりにくのからあげ さといものごまみそに あぶらふとまいたけのみそしる デコボン	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん まいたけ ねぎ デコボン	ごはん あぶら さといも こんにやく さんおんとう ごま あぶらふ	560 kcal 23.1 g 17.1 g 1.4 g	762 kcal 31.2 g 22.5 g 2.1 g	778 kcal 31.9 g 22.8 g 2.2 g	デコボンは 頭の部分がこぶのように出るのが特徴で こぶの部分を「デコ」と呼 びます。うす皮はやわらかく そのまま食べることができます。
17	金	<b>ガパオライス</b> フルーツのヨーグルトあえ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう がたにく だいず たまご ヨーグルト なまクリーム とうふ	たまねぎ にんにく ピーマン パプリカ もも みかん パイン チンゲンサイ にんじん えのきたけ	ごはん ごまあぶら さんおんとう	631 kcal 26.9 g 23.6 g 1.7 g	833 kcal 33.5 g 28.4 g 2.3 g	852 kcal 34.2 g 28.8 g 2.5 g	<b>中学部3年生リクエスト</b> ガパオライスは ひき肉と野菜を炒めた具をごはんのにのせたタイ料理です。特別に目玉焼きをのせました。
20	月	<b>ビーフカレーライス と ふくじんづけ</b> だいこんサラダ いちご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	だいこん にんじん みずな きゅうり たまねぎ セロリ にんにく しょうが いちご	ごはん あぶら さんおんとう じゃがいも	562 kcal 17.7 g 16.5 g 2.3 g	749 kcal 22.4 g 20.4 g 3.2 g	767 kcal 22.9 g 20.7 g 3.2 g	<b>高等部3年1組リクエスト</b> 今週は高等部3年生のリクエスト給食です。いつも以上に心を込めて作ります。友達や先生と楽しんで食べてください。
21	火	<b>スパゲティナポリタン</b> はなやさいサラダ たまごスープ パイナップル	ぎゅうにゅう ウインナー まぐろ ベーコン たまご チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト ブロッコリー カリフラワー パプリカ しめじ パイン	スパゲティ あぶら さんおんとう ドレッシング グ パンこ	536 kcal 21.9 g 20.7 g 2.9 g	720 kcal 29.0 g 26.5 g 3.9 g	735 kcal 29.8 g 26.9 g 4.1 g	<b>高等部3年1組リクエスト</b> ブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみの部分を食べるため「花野菜」と言われています。
22	水	ごはん <b>といにくのレモンにかいどうサラダ</b> ごまみそやさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく くさわかめ わかめ がたにく	レモン きゅうり たまねぎ とうもろこし こまつな にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら さんおんとう ごま	531 kcal 22.1 g 16.9 g 1.9 g	716 kcal 30.1 g 21.5 g 2.5 g	730 kcal 30.6 g 21.7 g 2.6 g	<b>高等部3年2組リクエスト</b> 友達や先生と食べた給食も思い出の味となることができたらうれしいです。
23	木	天皇誕生日							
24	金	<b>チキンライス</b> ポテトサラダ ABCスープ りんご	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン えび	たまねぎ グリンピース きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ セロリ いちご	ごはん パター じゃがいも さんおんとう マヨネーズ マカロニ	536 kcal 16.8 g 17.4 g 1.6 g	747 kcal 21.5 g 23.7 g 2.3 g	764 kcal 22.0 g 24.1 g 2.5 g	<b>高等部3年2組リクエスト</b> チキンライスは、とり肉を使って、ケチャップで味付けをした日本生まれの料理です。
27	月	さつままいもごはん ほっけのしおやき ちくぜんに キャベツのみそしる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく だいず あぶらあげ	ごぼう たけのこ にんじん ほししいたけ えだまめ えのきたけ キャベツ	ごはん さつままいも こんにやく さんおんとう じゃがいも	557 kcal 26.5 g 15.9 g 2.3 g	723 kcal 34.2 g 19.1 g 3.4 g	735 kcal 34.8 g 19.4 g 3.5 g	ほっけは、北海道より北の寒い地域に住んでいます。骨に注意して、よくかんで食べましょう。
28	火	ミルクパン さけチーズフライ わかめとツナのサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ わかめ まぐろ	もやし きゅうり とうもろこし にんじん ブロッコリー カリフラワー	パン こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう ごま じゃがいも	572 kcal 26.4 g 22.8 g 2.7 g	776 kcal 33.3 g 31.2 g 3.7 g	781 kcal 33.5 g 31.4 g 3.9 g	さけの皮には、ビタミンが多く含まれています。できるだけ皮ごと食べてもらいたい魚です。

※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・がたにく・わかめ・いちご・さつまあげ・だいず・にんじん

栗原市産：ねぎ・はくさい・りんご・こまつな・しいたけ・たまご



今月は卒業生リクエスト  
給食月間！  
太字がリクエスト  
こんだてです。



【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	562(520)kcal	755(747)kcal	770(774)kcal
たんぱく質	22.7(20.8)g	29.9(29.9)g	30.5(31.0)g
脂 質	18.3(15.6)g	23.7(24.1)g	24.1(24.9)g
塩 分	1.9(2.0)g	2.7(2.5)g	2.8(2.5)g