



令和4年度

12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	
1	木	ごはん あげぎょうざ(小2こ 中高3こ) かみかみサラダ たまごとちんげんさいのスープ	ぎゅうにゅう さきいか たまご とうふ	だいこん きゅうり にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	ごはん あぶら さんおんとう ごま	530 kcal 17.9 g 18.1 g 1.7 g	705 kcal 22.4 g 22.8 g 2.3 g	718 kcal 23.1 g 23.0 g 2.3 g	かみかみサラダです。よくかんで食べると、むし歯予防、肥満予防になります。
2	金	ごはん ぶたにくのスタミナやき うのはなのいりに うーめんいりけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ おから とうふ	にんにく しょうが にんじん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ だいこん	ごはん さんおんとう あぶら こんにやく うーめん さといも こんにやく	596 kcal 24.6 g 21.8 g 1.9 g	777 kcal 31.1 g 26.7 g 2.6 g	791 kcal 31.6 g 26.9 g 2.6 g	ぶた肉に、にんにくとしょうが、みそで味つけをしました。しっかり食べて、寒い冬に負けない体力をつけましょう。
5	月	ガパオライス ほうれんそうのツナマヨサラダ もずくスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ とり もずく	たまねぎ にんにく ピーマン パプリカ ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら さんおんとう ごま マヨネーズ	613 kcal 24.9 g 23.5 g 1.8 g	829 kcal 32.8 g 30.3 g 2.6 g	847 kcal 33.8 g 31.0 g 2.7 g	ほうれんそうの「旬」は冬です。一年中食べられますが、夏より、冬の方が栄養もおいしさもアップします。
6	火	ミルクパン ほきフライ ミノトマト(2こ) ポテトのチーズに ABCスープ	ぎゅうにゅう ほき ベーコン チーズ えび	ミニトマト たまねぎ パセリ キャベツ にんじん とうもろこし セロリ	パン こむぎこ あぶら じゃがいも バター マカロニ	667 kcal 28.2 g 25.9 g 2.9 g	875 kcal 35.8 g 33.5 g 3.9 g	886 kcal 36.2 g 33.7 g 3.9 g	コロナやインフルエンザなどにかからないように、給食の前と後には、しっかり手を洗いましょう。
7	水	ごはん ほれんそういりあつやきたまご だいこんのごまずあえ すきやきふうに みかん	ぎゅうにゅう たまご とうふ とり わかめ ツナ ぶたにく とうふ	たまねぎ ほうれんそう だいこん にんじん きゅうり はくさい しめじ ねぎ えのきたけ みかん	ごはん さんおんとう ごま こんにやく	574 kcal 25.2 g 17.9 g 2.1 g	746 kcal 33.0 g 22.4 g 2.5 g	762 kcal 34.0 g 22.8 g 2.5 g	高1校外学習・高2・3修学旅行 すき焼きがおいしい季節になりました。給食では豚肉を使います。肉も野菜ものこさず食べましょう。
8	木	ごはん てづくりキャベツメンチカツ ブロッコリーのちゅうかあえ あつあげのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム あつあげ わかめ ヨーグルト	たまねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ えのきたけ ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	565 kcal 22.3 g 20.7 g 1.4 g	761 kcal 29.0 g 26.6 g 2.2 g	780 kcal 29.7 g 27.1 g 2.2 g	高1校外学習・高2・3修学旅行 ブロッコリーの旬は冬です。風邪を予防する働きがあります。
9	金	ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ はくさいのクリームに バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト マッシュルーム パプリカ ブロッコリー はくさい カリフラワー バナナ	スパゲティ あぶら さんおんとう じゃがいも	544 kcal 21.9 g 18.6 g 2.7 g	730 kcal 28.1 g 23.4 g 3.9 g	747 kcal 28.9 g 23.9 g 4.0 g	高1校外学習・高2・3修学旅行 スパゲティは、フォークを使って食べましょう。上手に食べられるかな？
12	月	ごはん ぶりのおろしあげに さといものそばろに せりのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく あつああげ	だいこん にんじん しいたけ えだまめ しめじ せり オレンジ	ごはん かたくりこ あぶら さんおんとう さといも あぶら	589 kcal 24.3 g 21.2 g 2.6 g	771 kcal 30.4 g 26.2 g 3.9 g	786 kcal 30.9 g 26.3 g 4.0 g	「せり」はシャキシャキとして、さわやかな香りが特徴です。最近では「せり鍋」が人気です。
13	火	しょくぱん チョコだいずクリーム さけのグラタン ひじきサラダ きのことうふのスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ひじき とり	たまねぎ しめじ ほうれんそう とうもろこし にんじん きゅうり もやし しめじ エリンギ しいたけ ブロッコリー	パン バター マカロニ マヨネーズ さんおんとう ごま	599 kcal 23.1 g 26.9 g 2.4 g	774 kcal 31.8 g 33.1 g 3.3 g	783 kcal 32.4 g 33.2 g 3.5 g	チョコレートは、カカオ豆という植物のタネを使って作られています。リラックス効果があるそうです。
14	水	ごはん えびのチリソースに だいずもやしのナムル とうにゅうたんたんスープ りんご	ぎゅうにゅう えび ぶたにく とうにゅう	たまねぎ ピーマン ねぎ ねぎ にんにく こまつな まめもやし にんじん チンゲンサイ しいたけ とうもろこし しょうが	ごはん あぶら さんおんとう ごま	548 kcal 24.6 g 14.6 g 2.1 g	735 kcal 32.5 g 17.8 g 3.2 g	750 kcal 33.4 g 18.2 g 3.3 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。
15	木	ごはん あおしそなっとう さんまのかんろに ぶたにくとごぼうのもの はっとじる	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とり なっとう	ごぼう にんじん さやいんげん はくさい だいこん しいたけ ねぎ	ごはん あぶら こんにやく さんおんとう こむぎこ あぶらふ	617 kcal 27.7 g 21.3 g 2.0 g	803 kcal 34.1 g 24.9 g 2.5 g	814 kcal 34.7 g 25.1 g 2.5 g	さんまのかんろには、骨まで食べられるようになっています。カルシウムが多くふくまれています。
16	金	ポークカレーライス わかめのとツナのサラダ ちゅうがくぶのサツマイモでつくったスイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ たまご	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが もやし きゅうり とうもろこし ほしぶどう	ごはん あぶら じゃがいも さんおんとう ごま さつまいも バター	593 kcal 19.7 g 18.6 g 1.6 g	796 kcal 25.6 g 23.4 g 2.2 g	817 kcal 26.3 g 23.7 g 2.3 g	中学部のみなさんが育てた大きなさつまいもを使って、「スイートポテト」を作ります。お楽しみに！
19	月	ちゅうかはん しゅうまい(小2こ 中高3こ) はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とうふ ヨーグルト	はくさい たけのこ たまねぎ にんじん もやし さやえんどう きくらげ しいたけ ねぎ	ごはん あぶら さんおんとう はるさめ	625 kcal 24.4 g 20.1 g 2.2 g	865 kcal 34.2 g 26.0 g 3.1 g	878 kcal 34.7 g 26.0 g 3.2 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。
20	火	クロワッサン(小1こ 中高2こ) チキンカツ か エビフライ (小1こ 中高2こ) コールスローサラダ コロコロスープ スイートスプリング	ぎゅうにゅう とり えび ウインナー だいず	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん えだまめ スイートスプリング	パン こむぎこ パンこ あぶら	590 kcal 23.5 g 29.5 g 2.2 g	767 kcal 32.3 g 38.1 g 2.8 g	773 kcal 32.6 g 38.5 g 2.9 g	リザーブ給食～主菜をえらぼう～ あなたはチキン派？エビ派？ 自分で選んで食べましょう
21	水	ごはん マーボーどうふ パンパンジーサラダ えびだんごのスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とり わかめ えび	たけのこ にんじん ねぎ なら しいたけ もやし きゅうり チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	ごはん あぶら さんおんとう	523 kcal 24.1 g 15.5 g 2.5 g	697 kcal 31.9 g 18.9 g 3.6 g	711 kcal 32.8 g 19.6 g 3.6 g	給食の前に、手を洗いましたか？教室の換気もして、感染予防につとめましょう。
22	木	ごはん さわらのしおこうじやき とうじかぼちゃ ごまとうにゅうなべ ゆずゼリー	ぎゅうにゅう さわら あずき ぶたにく とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん はくさい しめじ ねぎ ゆず	ごはん さんおんとう バター ごま	574 kcal 25.1 g 15.0 g 1.3 g	- kcal - g - g - g	751 kcal 32.4 g 17.7 g 1.9 g	中学部 給食なし 冬至こんだて 冬至には、昔から「ゆず湯」に入って、「かぼちゃ」を食べる風習があります。
23	金	ごはん てづくりハンバーグ カラフルサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく たまご ベーコン	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー パプリカ むらさきたまねぎ とうもろこし みずな にんじん	ごはん パンこ さんおんとう マヨネーズ	622 kcal 21.2 g 23.1 g 1.3 g	843 kcal 28.4 g 29.7 g 1.8 g	861 kcal 29.2 g 30.0 g 1.9 g	クリスマス給食 みんなで楽しく食べましょう。明日から冬休みです。カゼをひかないように、元気に過ごしましょう。

※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。

12月22日
冬至

一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日で

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。

冬至も運盛り

12月20日はリザーブ給

12月最後の給食は、リザーブ給食です。リザーブとは、事前に予約しておくことをいいます。今回は主菜のリザーブです。
「チキンカツ」か「エビフライ」のどちらかを選んでもらいました。

【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	579(520)kcal	780(747)kcal	791(774)kcal
たんぱく質	23.6(20.8)g	30.8(29.9)g	31.6(31.0)g
脂質	20.0(15.6)g	25.6(24.1)g	26.3(24.9)g
塩分	2.0(2.0)g	2.9(2.5)g	2.9(2.5)g

【今月の地場産品】
宮城県産： きゅうり、にんじん、キャベツ、小松菜
えのきたけ、わかめ、こんぶ、豚肉、うーめん
栗原市産： りんご、ねぎ、白菜、大根、ぶた肉、たまご