

給食だより

宮城県立迫支援学校
～12月号～

朝が一段と冷え込むようになり、起きるのがつらいと感じる人もいるのではないのでしょうか。寒い朝ほど、朝ごはんをしっかり食べて体の中から温まりましょう。



*** 給食レシピ ～お肉の漬け置き特製だれ～ ***

鶏肉、豚肉、牛肉どのお肉にも使える味付けです。年末年始のおかずはいかがでしょう？

★100g程度の肉を使用した場合の分量になります。漬け時間は30分以上が目安です。

よく揉んで味を馴染ませましょう。

★冷凍保存をする場合は、密閉袋などに入れ、空気を抜いて保存をしましょう。

てりやき味	マヨしょうゆ味	ケチャップ味	ごまねぎ味
そのまま焼いてもよし！ 衣をつければ唐揚げに変身！	マヨネーズでまろやかな 仕上がりになります♪	さっぱりした味に仕上がるため 酢豚のお肉としても大活躍！	イチオシの味付け！ 魚の味付けにもおすすめです。
料理酒 ▶ 大さじ1 みりん ▶ 大さじ1 砂糖 ▶ 小さじ2 濃口しょうゆ ▶ 大さじ1 おろししょうが ▶ 小さじ1 おろしにんにく ▶ 小さじ1	料理酒 ▶ 大さじ1 濃口しょうゆ ▶ 大さじ1 マヨネーズ ▶ 大さじ1 おろしにんにく ▶ 小さじ1	料理酒 ▶ 大さじ1 みりん ▶ 大さじ1 ケチャップ ▶ 大さじ1 穀物酢 ▶ 小さじ1 砂糖 ▶ 小さじ1	料理酒 ▶ 大さじ2 みりん ▶ 大さじ1 濃口しょうゆ ▶ 大さじ1 すりごま ▶ 大さじ1 おろしにんにく ▶ 小さじ1 長ねぎ ▶ 1/2本分 (ぶつ切り又はみじん切り)
   <p>漬けだれも一緒に調理をすれば、味付けの手間をカットできます。 野菜と炒めたり、煮物にしたり、調理方法は自由自在です 😊</p>			

冬至です！

12月22日(木)は冬至給食の日です。

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。昔は冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、食べ物がとても少なくなりました。かぼちゃは夏に採れますが、保存が利くので、「元気に冬が過ごせますように」と願いを込めて、とっておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べていたといわれています。



かぼちゃには、風邪予防の強い味方、【ビタミン(カロテン)】がたっぷり含まれています！



令和4年度



12月 よていこんだてひょう



今月のめあて★マナーを守って食べよう

宮城県立迫支援学校

日曜	献立名	あかのしょくひん	きのしょくひん	みどりのしょくひん	17歳~(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
		ち にく ほね ほ 血や肉、骨や歯になる	ねつ ちから 熱や力になる	からだ ちようし ととの 体の調子を整える	小学部	中学部	高等部
1 木	丸パン タンドリーチキン ビーフンと野菜のソテー コーンポタージュ 青森りんご	牛乳,鶏肉,ヨーグルト,ベーコン	パン,三温糖,ビーフン,あぶら	キャベツ,りよくとうもやし,青 ピーマン,にんじん,とうもろこ し,たまねぎ	538 26.6 19.5 2.8	712 32.8 26.4 3.9	731 33.5 27.5 4.0
2 金	ごはん たらの塩焼き 切干大根の炒り煮 豚汁	牛乳,たら,あぶらあげ,豚肉,木 綿豆腐,仙台みそ	米(ひとめぼれ),あぶら,三温糖, 迫支援産さといも	切干しだいこん,にんじん,しい たけ,だいこん,はくさい,ごぼう, 根深ねぎ	522 28.9 14.6 2.4	733 33.2 25.3 2.9	746 34.1 25.9 3.0
5 月	ごはん さばの味噌煮 ブロッコリーの磯マヨ和え はっと汁	牛乳,さば,のり,鶏肉	米(ひとめぼれ),マヨネーズ,小 麦粉	ブロッコリー,カリフラワー,にん じん,とうもろこし,ごぼう,根深 ねぎ,しいたけ	598 27.1 23.2 1.7	778 34.3 28.7 2.3	790 35.2 29.2 2.3
6 火	ごはん 油麩拌の具 まめまめサラダ はんぺんのすまし汁	牛乳,たまご,大豆,ひよこ豆,ブ ロセスチーズ,はんぺん	米(ひとめぼれ),油麩,しらたき, 三温糖	しいたけ,たまねぎ,みずな,えだ まめ,とうもろこし,にんじん,え のきたけ,根深ねぎ	588 25.6 21.8 2.7	750 31.3 26.2 3.5	772 32.9 27.5 3.6
7 水	ごはん ミルク(ココア) さけの塩焼き きんぴらごぼう 油揚げとほうれんそうのみそ汁	牛乳,鮭,さつまいも,木綿豆腐, あぶらあげ,仙台みそ	米(ひとめぼれ),あぶら,しらた き,ごま,三温糖,ごま油	ごぼう,にんじん,ほうれんそう	557 30.1 17.3 2.6	721 34.0 24.1 3.1	761 34.9 27.8 3.3
8 木	食パン 黒ごまジャム ハムチーズフライ れんこんサラダ わかめスープ	牛乳,ハム, チーズ,わかめ,絹ご し豆腐	パン,あぶら,白ごま,黒ごま, マ ヨネーズ,三温糖	れんこん,キャベツ,えだまめ,と うもろこし,根深ねぎ,にんじん, しいたけ	574 20.7 26.1 2.9	752 26.6 32.9 3.9	763 27.0 33.8 4.0
9 金	ごはん 鶏肉のてりやき 大根とブロッコリーの酢のもの 高野豆腐いりはくさいのみそ汁 ヨーグルト	牛乳,鶏肉,こうや豆腐,木綿豆 腐,仙台みそ,ヨーグルト	米(ひとめぼれ),ごま,ごま油,三 温糖	だいこん,ブロッコリー,はくさ い,にんじん,ぶなしめじ	565 29.8 16.1 2.9	714 35.4 21.2 3.7	742 36.0 23.5 3.9
12 月	ごはん チンゲンサイチャンプル 和風マカロニサラダ きのこのみそ汁	牛乳,豚肉,木綿豆腐,たまご,か つおぶし,ロースハム,あぶらあ げ,仙台みそ	米(ひとめぼれ),あぶら,マカロ ニ,マヨネーズ	チンゲンサイ,にんじん,ほうれん そう,ぶなしめじ,えのきたけ, りよくとうもやし,根深ねぎ	528 24.3 19.6 2.3	710 30.1 27.7 3.1	731 31.7 28.7 3.3
13 火	ごはん ぶりかけ(たまご) 手作り鶏肉のから揚げ ひじきの炒り煮 わかめスープ 手作りプリン ★リクエスト給食★	牛乳,鶏肉,さつまいも,大豆,わ かめ,木綿豆腐,仙台みそ, なま クリーム	米(ひとめぼれ),かたくり粉,あ ぶら,あぶら,しらたき,三温糖	にんじん,しいたけ,たまねぎ	604 25.4 22.0 2.4	765 30.6 26.1 3.2	785 31.5 27.4 3.3
14 水	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーサラダ たまごスープ	豚ひき肉,パルメザンチーズ,牛 乳,ベーコン,鶏卵	スパゲッティ,オリーブ油,あぶら	にんじん,たまねぎ,青ピーマン, しいたけ,トマト,ブロッコリー, カリフラワー,とうもろこし	563 26.5 25.5 2.6	730 32.0 35.0 3.2	735 33.9 32.5 3.4
15 木	ココアパン 肉団子 かぼちゃサラダ みそ野菜スープ	牛乳,豚肉,プロセスチーズ,仙台 みそ	パン,マヨネーズ,ごま,ごま油	かぼちゃ,えだまめ,にんじん,た まねぎ,りよくとうもやし,キャバ ツ,根深ねぎ	561 21.2 25.6 3.4	752 27.4 33.1 4.6	764 27.7 33.7 4.8
16 金	ごはん 豚肉のごまみそ焼き ほうれんそうアーモンドあえ きのこスープ バナナ	牛乳,豚ロース肉,仙台みそ	米(ひとめぼれ),三温糖,ごま, アーモンド	ほうれん草,にんじん,ぶなしめ じ,えのきたけ,しいたけ,りよ くとうもやし,根深ねぎ,バナナ	597 26.5 18.8 2.0	737 29.2 23.4 2.6	745 29.4 23.9 2.6
19 月	ごはん いわしの梅煮 ブロッコリーのツナマヨサラダ ふのり汁 みかん	牛乳,いわし,ツナ,ふのり,木綿豆 腐,仙台みそ	米(ひとめぼれ),マヨネーズ	ブロッコリー,とうもろこし,キャ ベツ,にんじん,えのきたけ,根深 ねぎ,みかん	566 24.1 20.4 1.3	716 29.3 25.2 1.7	723 30.2 25.5 1.7
20 火	ごはん チキンカレー いんげんのごま和え マカロニスープ	牛乳,鶏肉,ベーコン	米(ひとめぼれ),あぶら,じゃが いも,ごま,三温糖,マカロニ	にんじん,たまねぎ,えだまめ,り んご,りよくとうもやし,ぶなしめ じ	581 21.9 21.3 3.2	741 26.9 25.8 4.1	765 27.8 27.0 4.2
21 水	横割り丸パン 宮城県産キャベツメンチカツ カリフラワーのカレーソテー クリームシチュー	牛乳,宮城県産豚肉,鶏肉	パン,あぶら,じゃがいも	宮城県産キャベツ, カリフラ ワー,とうもろこし,にんじん,た まねぎ,たまねぎ	564 23.5 22.7 3.0	729 29.7 27.6 4.1	746 30.5 28.5 4.2
22 木	ごはん さわらのみそマヨ焼き 冬至かぼちゃ 大根とにんじんのみそ汁	牛乳,さわら,仙台みそ,あずき, 木綿豆腐	米(ひとめぼれ),マヨネーズ	たまねぎ,かぼちゃ,にんじん,だ いこん	577 25.4 22.0 2.0	734 31.0 26.1 2.4	752 31.8 27.0 2.6
23 金	ごはん ポーク&チキンハンバーグ/ケチャップ かみかみサラダ わかめスープ チョコレートケーキ	牛乳,豚肉,鶏肉,さきいか,わか め,絹ごし豆腐	米(ひとめぼれ),ごま,ごま油,三 温糖	だいこん,にんじん,みずな,たま ねぎ,根深ねぎ,しいたけ	607 23.0 24.0 2.7	755 28.4 27.7 3.5	762 29.1 27.9 3.6

◎牛乳は、毎日つきます。また、材料購入などの都合で献立を変更することがあります。あらかじめ御了承ください。

※(小学部)は(中学部)中学年の栄
賞値を表示しています。

