

給食だより

宮城県立迫支援学校
～3月号～

御卒業、御進級を迎えるみなさん、本当におめでとうございます。みなさんの思い出に残っている給食はどんなメニューですか？

元気いっぱい、笑顔いっぱいでもごした学校生活の時間が、これから長い人生を歩んでいくみなさんを支える、すてきな思い出になってほしいと願っています。

卒業・進級おめでとうございます

3月9日(木)と3月16日(木)は卒業・進級お祝い給食です！

そつぎょう しんきゅう
卒業・進級おめでとうございます！

なかま せんせい いっしょ た きゅうしよく
仲間や先生と一緒に食べた給食はおいしかったですか？

あたら ばしょ あたら なかま たの しょくじ
これからは、新しい場所や新しい仲間と楽しい食事をして

げんき がんば
元気いっぱい頑張りましょう！

地震に備えよう！ ～3.11の教訓を繋ぐ備え～

東日本大震災から12年の月日が経とうとしています。震災の経験を風化させないために、今一度、御家庭の災害への備えや防災について話し合ってください。

●災害時に必要なもの・重宝するもの●

被災地で実際に重宝した物には、ラップ、カセットコンロ、懐中電灯、簡易トイレ、充電式ラジオ などがあげられています。皆さんのご家庭の備えはいかがでしょう？

●知っておきたい備蓄食品 ひとくちメモ●

水(飲料水・調理用)	野菜ジュース	レトルト食品/缶詰食品	菓子類/栄養補助食品
生命維持に必要な水分量は体重1kgに対して50mlといわれています。	手軽にビタミン補給ができます。凍らせて保存しておけば保冷剤としても使うことができます。	長期保存ができるだけでなく、加熱をしなくても食べられるものなど、種類が豊富にあります。	少量で高いエネルギーをとることができます。分けて食べられるよう、個包装になっているものがおすすめです。
例:体重50kg 1日2.5ℓ必要です。			



3月 よていこんだてひょう



今月のめあて★感謝して食べよう

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	1食分(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
		血や肉、骨や歯になる	熱や力になる	体の調子を整える	小学部	中学部	高等部
1水	ごはん ぎょうざ ビーフンと野菜のソテー 油麩入り中華スープ ヨーグルト	牛乳,豚肉,木綿豆腐,ヨーグルト	米(ひとめぼれ),ビーフン,油,油麩	キャベツ,りよくとうもやし,青ピーマン,にんじん,はくさい,ぶなしめじ	568	737	743
2木	横割り丸パン ハムチーズフライ ブロッコリーサラダ たまごスープ	牛乳,ハム, チーズ,ベーコン,鶏卵	パン,油,油,かたくり粉	ブロッコリー,カリフラワー,とうもろこし,たまねぎ	604	788	803
3金	ちらしずし(きざみのり) 小松菜とにんじんのごまみそ和え はっと汁 ひなあられ	ごうや豆腐,たまご,のり,牛乳,鶏肉,仙台みそ	米(ひとめぼれ),もち米,三温糖,ごま油,ごま,薄力粉,ひなあられ(関東風)	にんじん,しいたけ,こまつな,りよくとうもやし,だいこん,ごぼう,根深ねぎ	520	712	730
6月	ごはん さばの味噌煮 ひじきの炒り煮 大根とにんじんのみそ汁	牛乳,さば,さつま揚げ,大豆,木綿豆腐,仙台みそ	米(ひとめぼれ),油,しらたき,三温糖	にんじん,しいたけ,だいこん,根深ねぎ	548	713	719
7火	みそラーメン まめまめサラダ フルーツヨーグルト	豚ひき肉,牛乳,大豆,ひよこ豆,プロセスチーズ,ヨーグルト	中華めん,ごま油,ごま	メンマ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,りよくとうもやし,とうもろこし,根深ねぎ,えだまめ,パイナップル,黄桃	600	742	788
8水	背割りコッパパン 伊豆沼ウインナー(ケチャップ) ジャーマンポテト 小松菜の味噌汁	牛乳,伊豆沼ウインナー,ベーコン,木綿豆腐,油あげ	パン,じゃがいも,有塩バター,パン粉,ごま	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,グリーンピース,小松菜	579	706	722
9木	ごはん やさしいコロッケ ソース または 手作りからあげ(高のみ) ほうれんそうの磯マヨ和え わかめスープ お祝いいちごのロールケーキ	牛乳,のり,わかめ,絹ごし豆腐,じゃがいも, (高のみ:鶏肉)	米(ひとめぼれ),油,マヨネーズ	ほうれんそう,りよくとうもやし,にんじん,とうもろこし,たまねぎ,根深ねぎ,しいたけ	581	725	735
3月10日(金) 高等部卒業式							
13月	ごはん いわしの梅煮 和風マカロニサラダ わかめと豆腐の味噌汁	牛乳,いわし,ロースハム,かつおぶし,わかめ,木綿豆腐,仙台みそ	米(ひとめぼれ),マカロニ,マヨネーズ	みずな,にんじん,だいこん,たまねぎ	523	703	720
14火	ごはん 油ふ入り肉じゃが ごぼうサラダ 白菜味噌汁 オレンジ	牛乳,豚肉,木綿豆腐,油あげ,仙台みそ	米(ひとめぼれ),油,じゃがいも,しらたき,油麩,三温糖,ごま	にんじん,たまねぎ,しいたけ,きぬさや,ごぼう,キャベツ,はくさい,ぶなしめじ,オレンジ	550	714	734
15水	豆乳食パン いちごジャム タンドリーチキン キャベツとにんじんのフレンチサラダ 小松菜いりクリームシチュー	牛乳,鶏肉,ヨーグルト,ぎょうにゅう	三温糖,油,じゃがいも	キャベツ,りよくとうもやし,にんじん,とうもろこし,こまつな,たまねぎ	557	710	724
16木	ごはん ポークカレー わかめサラダ 3種の野菜のコンソメスープ 手作り豆乳プリン ~スペシャル版~	牛乳,豚肉,チーズ,わかめ,ツナ,ベーコン,調製豆乳,生クリーム	米(ひとめぼれ),じゃがいも,ごま,三温糖,	にんじん,たまねぎ,キャベツ,りよくとうもやし,ぶなしめじ,さくらんぼ	630	804	832
3月17日(金) 小学部・中学部卒業式							
20月	ごはん さけの塩焼き 宮城県産 大粒納豆 ブロッコリーのツナマヨサラダ 白菜味噌汁	牛乳,鮭,宮城県産大粒納豆,ツナ,木綿豆腐,油あげ,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,はくさい,ぶなしめじ	608	745	760
22水	ベーコンとほうれんそうのスパゲッティ ひじきサラダ きのこスープ バナナ	ベーコン,牛乳,鶏肉	スパゲッティ,オリーブ油,有塩バター,ごま,三温糖	たまねぎ,マッシュルーム,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,バナナ	549	706	738
23木	食パン 黒ごまジャム ポーク&チキンハンバーグ(ケチャップ) かみかみサラダ ワンタンスープ	牛乳,豚肉,鶏肉,さきいか,鶏ひき肉	パン,ごま,ごま油,三温糖,油,ワニタン	だいこん,にんじん,みずな,はくさい,りよくとうもやし,たまねぎ,しいたけ,根深ねぎ	569	734	743
24金	ごはん 手作り鶏肉のから揚げ カリフラワーのカレーソテー みそ野菜スープ アセロゼリー	牛乳,鶏肉,仙台みそ	米(ひとめぼれ),かたくり粉,油,有塩バター,ごま,ごま油	カリフラワー,とうもろこし,にんじん,たまねぎ,りよくとうもやし,キャベツ,根深ねぎ	535	718	725

◎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)は小学部・中学部・高等部の栄養価を表示しています。

