

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、笑顔いっぱいでお過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 (734) |
| 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 | 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。

