

給食だより

宮城県立迫支援学校
～12月号～

寒い冬がやってきました。これからは風邪やインフルエンザ、胃腸炎などが心配な季節です。病気に負けず、毎日元気に過ごしたいですね。

風邪に
負けない

体づくりのための食事



風邪を引かないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。
特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、風邪に負けない体づくりをしましょう。



12月4日(火)は『学校の野菜たっぷりとん汁』！！

本校では、高等部農耕班のみなさんが栽培した野菜を提供してもらい、毎年『学校の野菜たっぷりとん汁』を給食に出しています。今年は『はくさい・だいこん・長ねぎ』を提供してもらう予定です。
高等部農耕班のみなさんに感謝しながら、全校でおいしく食べたいと思います。 ～ありがとうございます！！～



よくかんで食べていますか!?

12月19日(水)は高等部1年2組のみなさんが献立を考えてくれた『リクエスト給食』ですが、リクエストしてくれたメニューのなかに『かみかみサラダ』があります。さきいかや切干大根が入っていて、かみこたえたっぷりのメニューです。

女王卑弥呼が邪馬台国を治めていた弥生時代には、一度の食事に要する時間は現代の約5倍、かむ回数は現代の約6.5倍だったそうです。右の『ひみこのはがいーぜ』のように、よくかんで食べると体によいことがいっぱいです。最近では軟らかい食べ物が多いので、意識してよくかんで食べるようにしましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8人発用〉

平成30年度

12月こんだてよていひょう

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 | 主 食 献 立 名 | 赤の食品 | | | 緑の食品 | | | 黄の食品 | | | 栄 養 量 | | | |
|----|---|--------------------|---|---------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-----------|---------|---------|--------|-------|-------|-------|-----|--|
| | | | 血や肉になる | 体の調子を整える | 熱や力になる | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 糖 質 (g) | 塩分 (g) | 小 学 部 | 中 学 部 | 高 等 部 | 量 | |
| 3 | 月 | 中華飯 | 中華風塩昆布あえ みそ味ワントンスープ | 牛乳・豚肉・うずら卵 えび・いか・昆布・鶏肉 | はくさい・たけのこ・にんじん 絹さや・たまねぎ・キャベツ | ごはん・油・さとう でんぷん・ワントン | 588 | 26.2 | 14.2 | 2.8 | 719 | 31.8 | 16.3 | 3.7 | |
| 4 | 火 | ごはん (トッピングうめじそ) | いわしのごまみそ煮、大豆とひじきの煮物 学校の野菜たっぷりとん汁、バナナ | 牛乳・いわし・油揚げ 大豆・豚肉・豆腐・みそ | にんじん・いんげん・だいこん ごぼう・はくさい・長ねぎ・バナナ | ごはん・ごま・さとう・油 里芋 | 692 | 29.3 | 18.5 | 3.2 | 833 | 35.4 | 21.4 | 3.9 | |
| 5 | 水 | しょうゆ ラーメン | きゅうりの中華あえ カスタードプリン | 牛乳・豚肉・なると わかめ | キャベツ・にんじん・たまねぎ もやし・長ねぎ・きゅうり・コーン | 中華麺・油・さとう ごま・プリン | 608 | 24.9 | 14.8 | 3.6 | 724 | 29.8 | 16.4 | 4.7 | |
| 6 | 木 | レストラン | 鮭のピザ焼き、野菜炒め ABCスープ、オレンジ | 牛乳・鮭・チーズ・豚肉 えび | たまねぎ・キャベツ・にんじん もやし・ピーマン・コーン・パセリ | パン・油・マカロニ | 575 | 32.4 | 18.7 | 2.6 | 748 | 40.7 | 22.9 | 3.5 | |
| 7 | 金 | 麦ごはん | ハンバーグのきのこソースかけ ほうれん草のごまあえ、あさりのみそ汁 | 牛乳・鶏肉・豚肉・あさり 豆腐・みそ | えのき・しめじ・マッシュルーム ほうれん草・にんじん・もやし | ごはん・麦・さとう・ごま | 599 | 24.6 | 18.3 | 2.3 | 727 | 29.3 | 21.0 | 3.0 | |
| 10 | 月 | ごはん | 赤魚の西京みそ焼き、豆もやしの煮物 白菜とじゃが芋のみそ汁、みかん | 牛乳・赤魚・みそ さつま揚げ・豆腐 | 豆もやし・にんじん・しいたけ はくさい・みかん | ごはん・さとう・油 じゃがいも | 535 | 23.2 | 12.2 | 2.0 | 648 | 27.9 | 13.5 | 2.6 | |
| 11 | 火 | 麦ごはん | 肉団子、春雨の中華あえ たまごスープ | 牛乳・鶏肉・豚肉・鶏卵 | 豆もやし・キャベツ・きゅうり にんじん・長ねぎ | ごはん・麦・油 さとう・ごま・でんぷん | 567 | 17.9 | 16.9 | 1.7 | 713 | 21.9 | 20.7 | 2.4 | |
| 12 | 水 | スパゲティ・ ナポリタン | ツナサラダ ヨーグルト | 牛乳・ハム・ツナ・わかめ ヨーグルト | たまねぎ・マッシュルーム にんじん・ピーマン・キャベツ | スパゲティ・バター さとう・油 | 619 | 25.7 | 16.1 | 3.3 | 749 | 30.1 | 18.6 | 4.1 | |
| 13 | 木 | ココアパン | 白身魚フライ、グリーンサラダ ミネストローネスープ | 牛乳・ホキ・ベーコン 大豆 | キャベツ・きゅうり・ブロッコリー にんじん・コーン・セロリ・パセリ | パン・油・ドレッシング マカロニ・じゃがいも・バター | 622 | 25.4 | 24.7 | 2.2 | 809 | 31.6 | 30.9 | 3.1 | |
| 14 | 金 | シーフードカレー (福神漬) | ごぼうサラダ りんご | 牛乳・えび・いか・あさり ツナ | にんじん・たまねぎ・グリーンピース ごぼう・きゅうり・りんご | ごはん・油・じゃがいも カレールウ・マヨネーズ | 780 | 23.4 | 28.3 | 4.4 | 961 | 28.0 | 34.6 | 5.6 | |
| 17 | 月 | 麦ごはん (ひじきのり) | ホッケの塩焼き、すき昆布の煮物 じゃが芋のみそ汁 | 牛乳・ホッケ・すき昆布 さつま揚げ・油揚げ | にんじん・絹さや・たまねぎ 長ねぎ | ごはん・麦・さとう・油 じゃがいも | 540 | 24.1 | 13.7 | 3.7 | 661 | 28.9 | 15.5 | 4.7 | |
| 18 | 火 | ごはん | 鶏肉と大豆のケチャップ煮 キャベツの青じそあえ、きのこ汁、みかん | 牛乳・鶏肉・大豆 油揚げ・みそ | たまねぎ・にんじん・キャベツ もやし・だいこん・しめじ・えのき | ごはん・でんぷん・油 さとう | 639 | 26.3 | 18.4 | 2.5 | 782 | 31.7 | 21.7 | 3.4 | |
| 19 | 水 | 五目うどん | かみかみサラダ クレープ | 牛乳・鶏肉・油揚げ・なると さきいか | 長ねぎ・にんじん・しいたけ もやし・切干大根・きゅうり | うどん・さとう・ごま クレープ | 564 | 25.7 | 19.3 | 3.6 | 664 | 30.6 | 21.2 | 4.8 | |
| 20 | 木 | 食パン (ブルーベリージャム) | オムレツ、フレンチサラダ かぼちゃシチュー | 牛乳・鶏卵・ツナ・ベーコン | キャベツ・きゅうり・にんじん コーン・かぼちゃ・たまねぎ | パン・ジャム・さとう ドレッシング・じゃがいも | 680 | 22.0 | 28.5 | 4.6 | 882 | 27.8 | 36.0 | 6.2 | |
| 21 | 金 | カレー ピラフ | クリスピーチキン、三色サラダ わかめともやしのスープ、チョコケーキ | 牛乳・鶏肉・わかめ | たまねぎ・にんじん・グリーンピース コーン・ブロッコリー・パプリカ | ごはん・バター・油 ドレッシング・ごま・ケーキ | 694 | 22.0 | 27.0 | 2.7 | 850 | 27.3 | 32.1 | 3.5 | |

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

☆リクエスト給食☆

12月5日(水)は小学部1年生のみなさんが、19日(水)は高等部1年2組のみなさんが考えた献立です。小学部1年生の2人は学校の給食にもだいぶ慣れ、毎日ニコニコ顔で食べています。2人が大好きなメニューをリクエストしてくれました。また、高等部1年2組のみなさんがリクエストした『かみかみサラダ』は、「中学校のととき食べた。給食センターの給食でおいしかったサラダなので、迫支援の給食でも食べたい。」とのことでした。『さきいか』の旨味たっぷりですが、かみかみたえもたっぷりのサラダです。その名のとおり、よ〜く『かみかみ』して食べてください。

～お知らせ～

○12月4日(火)は、『学校の野菜たっぷりとん汁』です。毎年高等部農耕班のみなさんが栽培した野菜を提供してもらっていますが、今年は『はくさい・だいこん・長ねぎ』をいただく予定になっています。みんなで感謝しながら味わいたいと思います。ありがとうございます！！

○12月22日(土)は、一年中で最も昼の時間が短い日である『冬至』です。冬至には『ゆず湯』に入ったり、『かぼちゃ』を食べたりすると病気にかられないと言われています。給食では20日(木)に『かぼちゃシチュー』でかぼちゃを食べます。「寒い冬も、みんな元気に過ごせますように…」と願いながら作りますね！

○12月21日(金)の給食は『クリスマスメニュー』です。クリスマス料理では定番の『チキン』や『ケーキ』が出ますので、当日をお楽しみに！！