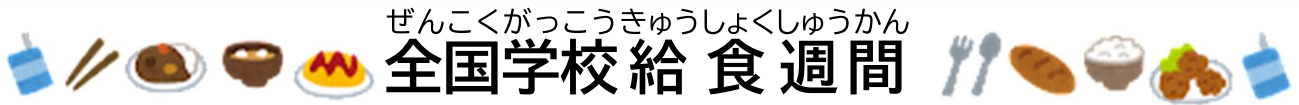


給食だより

宮城県立迫支援学校
～1月号～

今年もあと1週間で切ろうとしています。寒さも日に日に増し、すっかり雪の季節となりました。令和5年も、安全安心おいしい給食で子どもたちの心の栄養を満たせるよう、調理員と共に心を込めて作っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



*** 本校では、1月23日～1月27日の期間に実施します！ ***

1月23日(月)	なまりがそのまま料理の名前に！？ とろ～り体があたたまる汁物 すっぽこ汁 	美里町の郷土料理が 初登場します！
1月24日(火)	ホッとする定番の味😊ふわもち食感！  はっと汁	登米市を代表する郷土料理が 満を持して登場です！
1月25日(水)	大人気メニューのオーダーが入りました！ しょうゆラーメン 	中学部3年生のリクエスト給食です。 迫支援学校の大人気メニューが 勢揃いしました！
1月26日(木)	もっと食べたくなっちゃう！？ やみつきになる味  伊豆沼ウインナー	お馴染みの伊豆沼ウインナーが登場！ ホットドッグで召し上がれ♪
1月27日(金)	香ばしい香りで食欲全開！ これぞ天下一品！  ささかまぼこのカレー揚げ	宮城県の特産物ささかまぼこを 使ったメニューが登場！ 食堂は良い香りに包まれます😊

小学部のあの子もパクパク食べてくれました😊
ご飯がすすむ おすすめレシピ大公開★シ

豚肉のごまみそ焼き



- 材料(作りやすい4人分) ●
- 豚肉 … 4枚
(こま切れ肉等の場合は200g)
 - みそ … 大さじ1
 - みりん … 小さじ2
 - 酒 … 小さじ1
 - 砂糖 … 大さじ1
 - おろししょうが … 1cm
 - おろしにんにく … 1cm
 - 白いりごま … 小さじ1
 - 白すりごま … 小さじ1

●○○ 作り方 ●○○

- ①調味料をよく混ぜ合わせる。
 - ②豚肉を①に漬ける。
(こま切れ肉等の場合はよく混ぜ合わせる。)
- ～ 漬け時間は30分程度 ～
- ③②をフライパンまたは180℃に予熱したオーブンで15分程度焼けば完成！

令和4年度



1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)		
		血や肉、骨や歯になる	熱や力になる	体の調子を整える	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
					小学部	中学部	高等部
10 火	ごはん さばの味噌煮 ブロッコリーのごま和え 雑煮風おくずかけ ヨーグルト	牛乳,さば,鶏肉,あぶらあげ, ヨーグルト	米(ひとめぼれ),ごま,三温糖,しらたき	ブロッコリー,とうもろこし, にんじん,だいこん,たけのこ, ごぼう,根深ねぎ	668	817	828
13 金	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草とメンマの和え物 じゃがいもと油揚げの中華スープ	牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐,仙 台みそ,あぶらあげ	米(ひとめぼれ),三温糖,か たくり粉,ごま油,じゃがい も,ごま	にんじん,たけのこ,しいた け,根深ねぎ,ほうれん草, りよくとうもやし,メンマ,み ずな	529	716	733
16 月	ごはん いわしの梅煮 大根サラダ さつま汁 オレンジ	牛乳,いわし,ツナ,豚肉,木綿 豆腐,仙台みそ	米(ひとめぼれ),ごま油,三 温糖,さつまいも	だいこん,みずな,にんじん, 根深ねぎ,オレンジ	545	702	730
17 火	ごはん 豚肉とれんこんのみそ炒め ブロッコリーサラダ 油麩入り白菜のみそ汁	牛乳,豚肉,仙台みそ,木綿豆 腐	米(ひとめぼれ),あぶら,三 温糖,ごま,あぶらご	れんこん,にんじん,たまね ぎ,ブロッコリー,カリフラ ワー,とうもろこし,はくさい	531	702	718
18 水	五目うどん 野菜かきあげ まめまめサラダ	あぶらあげ,牛乳,大豆,ひよ こ豆,プロセスチーズ	うどん,あぶら	にんじん,だいこん,根深ね ぎ,しいたけ,こまつな,えだ まめ,とうもろこし	556	703	720
19 木	食パン いちごジャム ポーク&チキンハンバーグ(ケチャップ) かぼちゃサラダ ほうれん草スープ	牛乳,豚肉,鶏肉,プロセス チーズ,豚ベーコン	パン,マヨネーズ	いちご,かぼちゃ,えだまめ, たまねぎ,ほうれん草,にん じん,りよくとうもやし	618	787	798
20 金	ツナたけおこわ ほうれん草入り玉子焼 野菜とがんもの煮物 なめこ汁	ツナ,あぶらあげ,牛乳,鶏卵, がんもどき,木綿豆腐,仙台 みそ	米(ひとめぼれ),もち米,三 温糖,じゃがいも	にんじん,たけのこ,とうも ろこし,えだまめ,しいたけ, ごぼう,きぬさや,なめこ,だい こん,はくさい,根深ねぎ	620	763	804
23 月	ごはん いわしのみぞれ煮 ほうれん草のごま和え ずっぽこ汁 バナナ	牛乳,あぶらあげ	米(ひとめぼれ),ごま,三温糖, しらたき,かたくり粉	ほうれん草,にんじん,りよ くとうもやし,だいこん,ごぼ う,根深ねぎ,しいたけ,パナ ナ	579	705	713
24 火	ごはん 豚肉のしょうがやき わかめともやしのツナ和え はっど汁 みかん	牛乳,豚肉,わかめ,ツナ,鶏肉	米(ひとめぼれ),三温糖,ご ま,ごま油,薄力粉	りよくとうもやし,にんじん, ごぼう,根深ねぎ,しいたけ, みかん	578	723	733
25 水	しょうゆラーメン ぎょうざ ブロッコリーのごまみそ和え ぶどうゼリー	わかめ,牛乳,豚肉,仙台みそ	中華めん,ごま油,三温糖,ご ま	メンマ,にんじん,りよくとう もやし,とうもろこし,根深ね ぎ,ブロッコリー,ぶどう	551	715	724
26 木	背割りコッパパン 伊豆沼ウインナー(ケチャップ) ポテトサラダ たまごスープ	牛乳,伊豆沼ウインナー,豚 ロースハム,豚ベーコン,鶏卵	パン,じゃがいも,マカロニ, マヨネーズ,かたくり粉	とうもろこし,えだまめ,たま ねぎ	584	727	747
27 金	ごはん 笹かまぼこのカレー揚げ 野菜のとろそばろ煮 わかめと豆腐の味噌汁 手作りプリン	牛乳,ささかまぼこ,鶏肉ひ き肉,わかめ,木綿豆腐,仙台 みそ,牛乳,なまクリーム	米(ひとめぼれ),薄力粉,あ ぶら,三温糖	だいこん,にんじん,えだま め,たまねぎ	580	760	781
30 月	ごはん 肉団子 キャベツ中華サラダ キムチスープ スティックタルト(紫芋とブルーベリーのあん)	牛乳,豚肉,ツナ,仙台みそ	米(ひとめぼれ),ごま油,三 温糖,マロニー,紫芋	キャベツ,にんじん,はくさ い,たまねぎ,しいたけ,にら, りよくとうもやし,根深ねぎ, ブルーベリー	626	797	802
31 火	ごはん ポークカレー 大根とブロッコリーの酢のもの わかめスープ	牛乳,豚肉,チーズ,鶏肉,わか め,絹ごし豆腐	米(ひとめぼれ),あぶら, じゃがいも,ごま,ごま油,三 温糖	にんじん,たまねぎ,だいこ ん,ブロッコリー,りよくとう もやし,根深ねぎ,しいたけ	512	718	735

◎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】は小学部中年度の栄養価を表示しています。

