

給食がより

宮城県立迫支援学校
～3月号～

厳しい寒さも一段落し、暖かい春が少しずつ近づいてきているようです。

平成30年度もいよいよ最後の月です。卒業式・修了式も間近になってきました。3月は1年間のまとめの時期ですので、今年度1年間の給食を振り返ってみましょう。

1年間の給食を 振り返りましょう

①手洗いを忘れずに
できましたか



②給食の準備を協力し
てできましたか



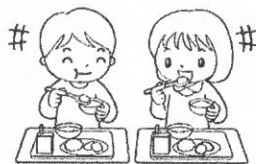
③好ききらいなく食べ
ましたか



④よい姿勢で食べまし
たか



⑤友だちと楽しく会食
できましたか



⑥あいさつを忘れず
にしましたか



⑦後片づけがちゃんと
できましたか



今年度も6月から2月までの間に、各クラスで一食分の献立を考えた『リクエスト給食』を実施しました。今年度は『ラーメン』や『バニラアイス』、『ヨーグルト』などのリクエストが多かったです。来年度はどんなメニューが登場するでしょうか!?

お知らせ・・・新学期の給食は、4月9日(火)から始まります。献立表は4月8日(月)に配付します。来年度の給食もお楽しみに!!

平成30年度

3月こんだてよていひょう

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	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)	塩分 (g)
1	金	ごはん (のりたま)	照り焼きチキン、切干大根の煮物 わかめ汁	牛乳・鶏肉・油揚げ	切干大根・にんじん・絹さや	ごはん・油・さとう	618	24.0	18.4	2.9
				わかめ・豆腐・みそ	しいたけ・長ねぎ	じゃがいも	762	29.4	22.0	3.9
4	月	ちらし寿司	さわらの立田揚げ、菜の花あえ あさりの潮汁、三色花ゼリー	牛乳・油揚げ・のり・鶏卵	たけのこ・しいたけ・にんじん	ごはん・さとう・油	676	27.7	20.0	3.2
				さわら・あさり・はんぺん	絹さや・菜花・ほうれん草・コーン	ゼリー	846	35.5	25.1	4.3
5	火	ポークカレー (福神漬)	ツナサラダ オレンジ	牛乳・豚肉・ツナ・わかめ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	ごはん・じゃがいも・油	683	21.4	22.2	4.3
					キャベツ・きゅうり・オレンジ	カレールウ・さとう	841	25.6	26.6	5.5
6	水	みそラーメン	きゅうりとメンマのラー油漬 ヨーグルト	牛乳・豚肉・みそ	キャベツ・にんじん・たまねぎ	中華麺・油・ごま	571	27.4	12.3	4.5
				ヨーグルト	にら・もやし・コーン・きゅうり		687	32.6	13.6	5.8
7	木	お赤飯 (ごまお)	鶏の唐揚げ、グリーンサラダ 花麩のすまし汁、桜のケーキ	牛乳・小豆・鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	ごはん・ごま・でんぶ	746	29.9	26.3	3.2
					コーン・にんじん・えのき・みつば	油・ドレッシング・花麩	916	38.1	31.0	4.1
8	金	高等部 卒業式								
11	月	みやぎ鎮魂の日(臨時休業日)								
12	火	きつね うどん	ちくわの変わり揚げ いんげんのごまあえ、バナナ	牛乳・油揚げ・鶏肉	にんじん・もやし・長ねぎ	うどん・さとう・小麦粉	664	29.1	21.4	4.4
				なると・ちくわ	いんげん・バナナ	油・ごま	751	32.5	22.5	5.6
13	水	五目ごはん	えびフライ、ブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁、いちごムース	牛乳・鶏肉・油揚げ	にんじん・たけのこ・しいたけ	ごはん・さとう・油	656	25.0	22.5	2.5
				えび・豆腐・なると	ブロッコリー・きゅうり・だいこん	いちごムース	816	31.4	27.4	3.4
14	木	小・中学部 卒業式								
15	金	麦ごはん (野菜ふりかけ)	さばのみそ煮、ひじきのいり煮 かきたま汁、りんご	牛乳・さば・ひじき	にんじん・絹さや・長ねぎ	ごはん・麦・さとう・油	658	26.9	21.8	2.5
				さつま揚げ・油揚げ	りんご	でんぶ	767	30.1	23.8	3.0
18	月	ごはん	酢豚、バンバンジーサラダ みそ味ワタンスープ、オレンジ	牛乳・豚肉・鶏肉・みそ	たけのこ・たまねぎ・にんじん	ごはん・でんぶ・油	664	27.8	17.1	2.9
					ピーマン・しいたけ・きゅうり・豆もやし	さとう・ドレッシング・ワタ	814	33.6	19.5	3.8
19	火	麦ごはん (のりの佃煮)	豚肉のスパイシーソース ほうれん草のおひたし、ひきな汁	牛乳・豚肉・ささかま	パプリカ・長ねぎ・ほうれん草	ごはん・麦・でんぶ	623	29.4	19.2	2.7
				かつおぶし・油揚げ	もやし・にんじん・だいこん	油・ごま	759	35.0	22.4	3.6
20	水	スパゲティ・ ミートソース	ひじきのイタリアンサラダ キウイ	牛乳・豚肉・チーズ	たまねぎ・きゅうり・コーン・キウイ	スパゲティ・バター・油	687	28.9	21.3	3.7
				ひじき			847	35.6	25.5	4.9
22	金	わかめ ごはん	チキンみそカツ、里芋のごまみそ煮 なめこ汁、プリン	牛乳・わかめ・鶏肉	にんじん・たけのこ・いんげん	ごはん・油・里芋・ごま	693	23.9	23.9	2.5
				豆腐・みそ	なめこ・だいこん・長ねぎ	さとう・プリン	819	28.0	26.8	3.1

◎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。

卒業・修了おめでとう!!



いよいよ3月。平成30年度最後の月になりました。

3月8日(金)は高等部、14日(木)は小・中学部の卒業式です。卒業生のみなさん、卒業おめでとうございます。それぞれの卒業式の前日の給食は、『卒業お祝い』の献立にしました。今までの学校生活の思い出を語り合いながら、楽しい給食時間にしてください。そして、4月からはそれぞれの新たな道を、元気に歩んでもらいたいと願っています。

在校生のみなさんは、22日(金)が修了式です。しっかり食べて、最後まで元気に頑張りましょう!!

※『卒業お祝い』の献立のため、通常の曜日とは献立内容(主食)が異なる日がありますので、ご了承ください。

