





給食だより

宮城県立迫支援学校
～6月号～

梅雨の季節を迎えました。これから夏にかけ、じめじめして湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。また梅雨から残暑明けまでは食中毒が発生しやすくなります。手洗いをしっかりして、身の回りの衛生には特に気をつけましょう。

チェック!! ～食事の手洗い＆消毒～

学校では給食前に手洗いと消毒を欠かさず行っています。御家庭の食事前はいかがでしょう？食事を介して体の中に菌やウイルスをいれてしまわないように、次のような手洗いポイントをおさえて、きれいな手で食事をとりましょう！

<p>①石けん液をつけ、よく泡立てる</p> 	<p>②手の甲をこする</p> 	<p>③手のひらで指先をこする</p> 	<p>④指の間をこする</p> 
<p>⑤親指の根もとをこする</p> 	<p>⑥手首をぐるりとこする</p> 	<p>⑦泡をしっかり流し、水気をよく拭き取る</p> 	<p>⑧消毒液をつけて、手や指全体によくなじませる</p> 

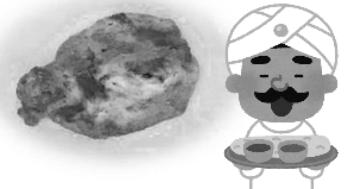
✿ お手軽♪ 給食レシピ ✿

タンドリーチキン

【材料(4人分)】

鶏肉: 50g×4 枚	酒: 小さじ1
おろししょうが: 少々	砂糖: 小さじ 1/3
おろしにんにく: 少々	塩: ひとつまみ
ヨーグルト: 大さじ3	しょうゆ: 小さじ1
カレー粉: 小さじ1	

香ばしいカレー風味は
食欲を刺激します♪



【作り方】

- ①鶏肉と調味料をよく混ぜ合わせ、30分以上漬けておく。
- ②①をフライパンまたは 200℃のオーブンで20分程度焼いてできあがり！

令和3年度



6月 よていこんだてひょう



今月のためあて★手をきれいに洗って食べよう

宮城県立迫支援学校

日曜	主食	献立名 (主菜・副菜・汁物・デザート)	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)		
			ち にく ほね は 血や肉、骨や歯になる	ねつ ちから 熱や力になる	からだちよし との 体の調子を整える	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1火	ごはん	さけのマヨネーズ焼き ブレンチサラダ 野菜スープ(じゃがいも)	牛乳、さけ、チーズ、ベーコン	ご飯、マヨネーズ、あぶら、じゃがいも	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、とうもろこし、にんじん、ぶなしめじ	608 26.1 20.7 1.7	730 28.6 23.8 2.0	768 29.3 24.9 2.0
2水	ゆかりごはん	いりどり 小松菜のからしあえ もずく汁 ヨーグルト	牛乳、とり、ささかまぼこ、もずく、木綿豆腐、みそ、ヨーグルト	ご飯、ごま、あぶら、三温糖、ごま油	たけのこ、にんじん、れんこん、しいたけ、ごまつな、りょくとうもやし、だいこん、えのきたけ、ねぎ	617 28.1 15.5 3.0	737 33.5 17.4 3.9	775 34.9 18.0 4.1
3木	金時豆パン	春巻き ポテトサラダ わかめスープ	牛乳、ロースハム、プロセスチーズ、わかめ、絹ごし豆腐	油、じゃがいも、マヨネーズ	みずな、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ	677 19.8 34.0 2.6	786 22.6 38.8 3.5	800 23.1 40.0 3.6
4金	ごはん	いわしの梅煮 ブロッコリーサラダ ひきな汁 バナナ	牛乳、いわし、あぶらあげ	ご飯、あぶら	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、にんじん、だいこん、ねぎ、バナナ	603 21.6 15.9 1.8	718 25.2 18.1 2.3	749 26.0 18.5 2.4
7月	ごろっとベーコンいり チャーハン	まめまめサラダ レタススープ	ベーコン、たまご、牛乳、だいず、ひよこまめ、チーズ	ご飯、ごま油、片栗粉	こねぎ、たけのこ、しいたけ、えだまめ、とうもろこし、レタス、にんじん、玉ねぎ	559 23.8 21.4 2.3	680 28.6 25.5 3.0	703 29.8 26.7 3.2
8火	ごはん	アジフライ ソース かみかみサラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳、アジ、ささいか、木綿豆腐、みそ	ご飯、あぶら、ごま、ごま油、三温糖、じゃがいも	だいこん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、玉ねぎ	599 23.8 15.2 2.4	734 28.7 17.6 3.1	773 29.6 18.2 3.3
9水	ソース焼きそば	オムレツ(ケチャップ) きのこスープ	ぶたにく、牛乳、卵	中華めん、あぶら	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、青ピーマン、しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、ほうれんそう	548 25.8 15.0 4.8	674 31.6 17.5 6.1	695 33.4 18.0 6.7
10木	ココアパン	とりにくのハーブ焼き コールスローサラダ パンキンポタージュ	牛乳、とりにく、チーズ、ぎゅうにゅう	パン	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ	595 26.9 23.0 2.6	763 31.0 28.2 3.3	779 31.5 28.7 3.5
11金	ごはん	回鍋肉(ホイコウロウ) にんじんと豆もやしのナムル たまごスープ	牛乳、ぶたにく、みそ、ベーコン、卵	ご飯、あぶら、ごま油、ごま、片栗粉	青ピーマン、キャベツ、にんじん、だいずもやし、みずな、とうもろこし、玉ねぎ	621 28.7 20.0 3.1	763 35.0 23.7 3.8	813 37.2 24.9 4.1
14月	ごはん	伊豆沼ボークのBBQソース焼き 小松菜のごま炒め えのきと豆腐の味噌汁	牛乳、豚肉、生揚げ、木綿豆腐、みそ	ご飯、三温糖、ごま油、ごま	りんご、たまねぎ、ごまつな、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、だいこん、こねぎ	605 28.3 20.0 2.0	714 31.5 21.6 2.5	745 32.5 22.2 2.6
15火	ごはん	さばの味噌煮 大根サラダ ひきな汁	牛乳、さば、ツナ、木綿豆腐、あぶらあげ	ご飯、ごま油、三温糖	だいこん、みずな、にんじん、ねぎ	622 26.7 23.1 2.0	779 33.2 28.7 2.5	814 34.3 29.3 2.6
16水	ごはん	白身魚フライ(タルタルソース) きゅうりとメンマの和え物 みそ野菜スープ ヨーグルト	牛乳、タラ、みそ、ヨーグルト	ご飯、あぶら、タルタルソース、ごま、ごま油	きゅうり、りょくとうもやし、メンマ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ	642 22.4 19.9 2.7	752 25.6 21.7 3.4	782 26.4 22.1 3.7
17木	ミルクパン	肉団子 ほうれん草ソテー コーンポタージュ	牛乳、ウィンナーソーセージ、ぎゅうにゅう	パン、バター	ほうれんそう、ぶなしめじ、とうもろこし、玉ねぎ	614 22.0 27.6 2.8	820 28.2 36.0 3.8	837 28.8 36.7 3.9
18金	ごはん	鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 なめこ汁 バナナ	牛乳、さけ、さつま揚げ、だいず、木綿豆腐、みそ	ご飯、あぶら、しらたき、三温糖	にんじん、しいたけ、えだまめ、なめこ、だいこん、はくさい、ねぎ、バナナ	612 29.3 13.5 1.9	735 32.6 14.7 2.5	772 33.8 15.2 2.6
21月	ごはん	宮城県産えごま豚メンチカツ ～特製ごまみそだれ～ 海藻サラダ 大根と油揚げのみそ汁	牛乳、みそ、かいそう、わかめ、ツナ、あぶらあげ	ご飯、あぶら、三温糖、ごま	キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ	613 24.0 18.0 2.8	747 28.4 20.9 3.6	787 29.3 21.6 3.8
22火	ごはん	伊豆沼ボークと 彩り野菜のみそ炒め ごぼうサラダ わかめスープ	牛乳、ぶたにく、みそ、わかめ、絹ごし豆腐	ご飯、あぶら、三温糖、ごま	れんこん、青ピーマン、赤ピーマン、ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、しいたけ	587 26.0 17.3 2.1	722 31.5 20.3 2.9	767 33.4 21.1 3.0
23水	ナポリタン	ブロッコリーのツナマヨサラダ 水菜のスープ お米でガトーショコラ	ウィンナー、牛乳、ツナ	スパゲッティ、オリーブ油、三温糖、マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、青ピーマン、トマト、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、だいこん、りょくとうもやし、みずな	605 20.8 24.9 2.7	717 24.6 28.9 3.2	754 25.8 30.1 3.4
24木	チョコチップパン	いかのしょうゆ焼き れんこんサラダ ミネストローネ	牛乳、いか、ベーコン	パン、ごま、マヨネーズ、三温糖、マカロニ、じゃがいも	れんこん、キャベツ、えだまめ、とうもろこし、にんじん、玉ねぎ、トマト	580 23.7 23.1 2.5	761 29.7 29.1 3.5	776 30.1 29.8 3.5
25金	麦ごはん	チキンカレー ABC野菜スープ	牛乳、とりにく、チーズ、ベーコン	ご飯、米粒麦、あぶら、じゃがいも、マカロニ	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ、ぶなしめじ	609 21.5 18.0 2.9	752 25.8 21.3 3.6	797 27.4 22.2 3.7
28月	ごはん	油淋鶏(ユウリンチー) ～手作りねぎだれ～ ブロッコリーのごま和え はるさめスープ	牛乳、とりにく、ベーコン	ご飯、あぶら、三温糖、ごま油、ごま、はるさめ	ねぎ、ブロッコリー、とうもろこし、はくさい、にんじん、玉ねぎ、しいたけ	655 26.9 20.5 2.5	824 34.4 25.0 3.4	865 35.6 25.9 3.6
29火	ごはん	牛丼の具 小松菜のおひたし 大根のみそ汁	牛乳、牛肉、ささかまぼこ、木綿豆腐、みそ	ご飯、あぶら、しらたき、三温糖	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ごまつな、りょくとうもやし、だいこん、ねぎ	599 21.2 20.4 2.3	735 25.5 24.2 3.0	777 26.9 25.4 3.2
30水	ごはん	いわしのみぞれ煮 ビーフンと野菜のソテー えびとオクラのスープ	牛乳、えび、卵	ご飯、ビーフン、あぶら、ごま	キャベツ、りょくとうもやし、青ピーマン、にんじん、オクラ、ねぎ	541 24.9 14.1 1.6	642 28.1 15.2 2.0	710 29.1 19.5 2.1

◎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。あらかじめご了承ください。

※(小学部)は小学部中学年の栄養価を表示しています。

