

いよいよ2学期です。修学旅行や高等部の現場実習、ゆめ花祭…。2学期も大きな行事が次々待っています。規則正しい生活と、バランスのとれた食生活を心掛けて、2学期も元気に頑張りましょう！

間食について考えよう



間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、間食はとらなくてもよいのです。しかし、楽しい時間でもあります。間食を食べる際には、きちんと決まりをつくるようにしましょう。

間食は……

・時間と量を
決めて食べる

・不足しがちな栄養素
(カルシウムなど)をとる

じゃこ
おにぎり

プルーン入り
ヨーグルト

・食品表示を見ながら
食品を選ぶ

名称○○○○
原材料名○○

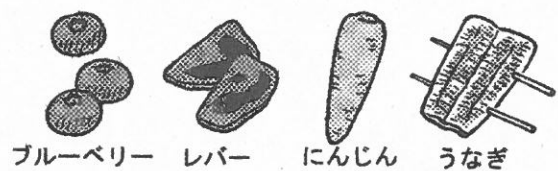
エネルギー
たんぱく質

☹️ 間食のとりすぎは、朝・昼・夕の食事がきちんと食べられなくなったり、肥満の原因になったりするので、気を付けましょう。

目によい食べ物を 食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

☆目によい食べ物☆



😊 給食では、10月10日に『ブルーベリーゼリー』が出ます。

平成30年度

10月こんだてよていひょう

今月のめあて：残さず食べよう

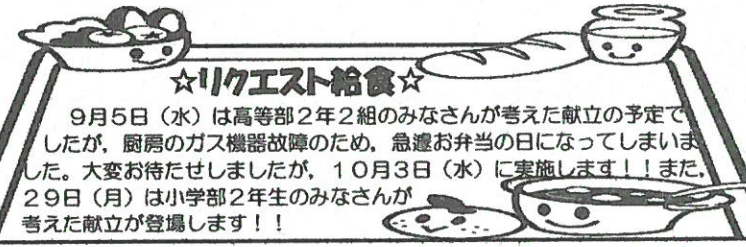
宮城県立迫支援学校

日曜	主 食	献 立	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	栄 養 量				
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩分(g)	
						小 学 部				
						中 学 部 ・ 高 等 部				
3	水	スパゲティ・ナポリタン	チキンナゲット、シーザーサラダ いちごのアイス	牛乳・ハム・チーズ 鶏肉	たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム・キャベツ・きゅうり	スパゲティ・バター・油 ドレッシング・アイス	693	23.2	22.1	3.0
							893	29.3	29.8	3.8
4	木	食パン (りんごジャム)	いわしのカレーフライ、カラフルマンソテー ABCスープ	牛乳・いわし・えび	ピーマン・パプリカ・たまねぎ もやし・にんじん・コーン・パセリ	パン・ジャム・油 マカロニ	550	23.7	19.8	2.2
							700	29.3	23.6	2.9
5	金	麦ごはん	チンジャオロースー、豆もやしのナムル 春雨スープ、柿	牛乳・豚肉・みそ ベーコン・わかめ	ピーマン・たけのこ・しいたけ ほうれん草・にんじん・豆もやし	ごはん・麦・油・さとう でんぶん・ごま	601	24.4	16.7	2.5
							731	28.9	19.6	3.3
9	火	ごはん	ホッケの塩焼、大豆とひじきの煮物 豆腐のみそ汁、オレンジ	牛乳・ホッケ・大豆 ひじき・油揚げ・豆腐	にんじん・いんげん・だいこん 長ねぎ・オレンジ	ごはん・さとう・油 じゃがいも	566	25.5	15.4	2.9
							689	30.7	17.5	3.7
10	水	カレーうどん	フライドポテト、ほうれん草のツナあえ ブルーベリーゼリー	牛乳・豚肉・かまぼこ ツナ	にんじん・たまねぎ・しいたけ たけのこ・絹さや・ほうれん草	うどん・カレールウ・さとう でんぶん・じゃがいも・油	658	22.6	22.7	4.5
							801	27.0	27.1	5.7
11	木	ミルクパン	スコッチエッグ、チーズサラダ ホワイトシチュー	牛乳・鶏卵・チーズ 鶏肉	キャベツ・きゅうり・パプリカ にんじん・たまねぎ・グリーンピース	パン・さとう・ドレッシング じゃがいも・ホワイトルウ	754	28.0	34.8	4.7
							965	33.9	42.6	6.0
12	金	みそカツ丼	筑前煮 きのこ汁、クレープ	牛乳・豚肉・鶏肉 豆腐・油揚げ・みそ	キャベツ・ごぼう・れんこん 絹さや・だいこん・しいたけ・しめじ	ごはん・油・ごま 里芋・さとう・クレープ	758	30.9	25.6	2.5
							871	34.2	27.0	3.1
15	月	麦ごはん	酢豚、きゅうりの中華あえ たまごスープ	牛乳・豚肉・わかめ 鶏卵	たけのこ・たまねぎ・にんじん ピーマン・しいたけ・きゅうり	ごはん・油・さとう でんぶん・ごま	641	24.8	18.9	2.6
							791	30.4	22.6	3.7
16	火	ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼、切干大根の煮物 じゃが芋のみそ汁、梨	牛乳・鮭・みそ・さつま揚げ 豆腐・油揚げ	切干大根・にんじん・絹さや たまねぎ・長ねぎ・梨	ごはん・マヨネーズ さとう・油・じゃがいも	653	28.3	21.0	2.0
							760	31.1	22.2	2.6
17	水	塩焼きそば	大根サラダ 杏仁豆腐	牛乳・豚肉	にんじん・たまねぎ・ピーマン もやし・キャベツ・だいこん	中華麺・油・さとう ごま・ゼリー	641	21.9	25.7	3.5
							791	26.0	31.1	4.5
18	木	コッペパン (いちご&マーガリン)	マカロニグラタン、野菜炒め えのきのスープ	牛乳・鶏肉・チーズ 豚肉・わかめ	マッシュルーム・たまねぎ・もやし キャベツ・にんじん・ピーマン	パン・ジャム・マーガリン バター・マカロニ・油	520	23.2	21.1	1.9
							657	29.1	24.7	2.9
19	金	ごはん	鶏肉のさっぱり煮、小松菜のおひたし ひきな汁、オレンジ	牛乳・鶏肉・かつおぶし 豆腐・油揚げ・みそ	小松菜・もやし・にんじん だいこん・オレンジ	ごはん・さとう	551	22.4	14.9	3.0
							719	30.1	19.2	4.9
22	月	親子丼	じゃが芋の煮物 切り麩汁、りんご	牛乳・鶏肉・鶏卵 さつま揚げ・豆腐・みそ	たまねぎ・しいたけ・みつば にんじん・いんげん・だいこん	ごはん・さとう・じゃがいも 切り麩	649	26.2	14.5	2.7
							792	32.2	16.5	3.7
23	火	麦ごはん (味付のり)	さんまの甘露煮、五目金平 あさりのみそ汁	牛乳・のり・さんま・豚肉 さつま揚げ・あさり・豆腐	ごぼう・にんじん・絹さや たまねぎ・みつば	ごはん・油・さとう・ごま	637	29.3	21.7	2.6
							747	33.1	23.2	3.1
24	水	スパゲティ・ミートソース	ひじきのイタリアンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・豚肉・ひじき チーズ・ヨーグルト	たまねぎ・きゅうり・コーン みかん・パイン・桃	スパゲティ・バター・油	734	29.9	25.0	3.7
							913	37.1	30.3	4.9
25	木	ココアパン	ハムチーズフライ、三色サラダ ミネストローネスープ、キウイ	牛乳・ハム・チーズ ベーコン・大豆	ブロッコリー・パプリカ・にんじん たまねぎ・セロリ・パセリ・キウイ	パン・油・ドレッシング マカロニ・バター	673	23.6	26.9	2.9
							904	30.3	35.8	3.8
26	金	ごはん	肉団子、こんにやくとシナチクの炒め煮 ワンタンスープ	牛乳・鶏肉・豚肉	にんじん・いんげん・メンマ チンゲン菜・もやし・長ねぎ	ごはん・さとう・油 ワンタン	547	17.5	16.1	2.6
							689	21.2	19.7	3.5
29	月	ごはん (ひじきのり)	さばのみそ煮、春雨サラダ 具だくさんみそ汁、みかん	牛乳・ひじき・さば 豆腐・油揚げ・みそ	豆もやし・キャベツ・きゅうり にんじん・もやし・たまねぎ	ごはん・油・さとう・ごま じゃがいも	658	25.3	19.7	2.5
							770	28.1	21.1	3.1
30	火	ホークカレー (福神漬)	フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳・豚肉・ツナ ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン	ごはん・じゃがいも・油 カレールウ・ドレッシング	735	23.5	24.3	4.1
							899	27.4	29.5	5.1
31	水	しょうゆ ラーメン	ブロッコリーのおかかあえ かぼちゃプリン	牛乳・豚肉・なると かつおぶし	キャベツ・にんじん・たまねぎ もやし・長ねぎ・ブロッコリー	中華麺・かぼちゃプリン	562	25.0	13.9	3.0
							673	30.1	15.0	3.8

◎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☆

9月5日(水)は高等部2年2組のみなさんが考えた献立の予定でしたが、厨房のガス機器故障のため、急遽お弁当の日になってしまいました。大変お待たせしましたが、10月3日(水)に実施します!!また、29日(月)は小学部2年生のみなさんが考えた献立が登場します!!



保護者給食試食会があります!

10月16日(火)に、全学部の保護者の方を対象とした『保護者給食試食会』を実施します。
申し込みしていただいたみなさん、当日よろしくお願ひします。
※※時間：12:00～13:00 場所：会議室※※