

令和2年度

5月11日(月)～5月29日(金)

よていこんだてひょう

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	小学部 中学部 高等部		
				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)
11月	チキンカレー (福神漬)	三色サラダ みかんゼリー		牛乳・鶏肉	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ブロッコリー・パプリカ	ごはん・じゃがいも・油 カレールー・ドレッシング	697 20.2 22.4 3.8	854 24.2 26.8 4.7	907 25.5 28.2 5.0
12火	麦ごはん (野菜ふりかけ)	ごぼうメンチカツ、ひじきのいり煮 豆麩のみそ汁、オレンジ		牛乳・豚肉・ひじき 油揚げ・みそ	ごぼう・にんじん・絹さや・だいこん 長ねぎ・オレンジ	ごはん・麦・油 さとう・豆麩	587 18.8 16.9 2.3	732 22.6 20.6 3.0	761 23.2 20.8 3.1
13水	ごはん	シューマイ、パンパンジーサラダ わかめスープ、バナナ		牛乳・豚肉・鶏肉 豆腐・わかめ・みそ	きゅうり・もやし・にんじん 長ねぎ・バナナ	ごはん・ドレッシング	599 20.8 19.9 2.0	735 25.2 16.4 2.6	770 26.2 16.7 2.7
14木	食パン (ブルーベリージャム)	チキンナゲット、キャベツサラダ オニオンスープ		牛乳・鶏肉・ベーコン わかめ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン たまねぎ	パン・ジャム・油 ドレッシング	564 19.6 25.5 2.4	747 25.2 33.4 3.5	757 25.5 33.8 3.7
15金	ごはん	ハンバーグのきのこソース、大根サラダ あさりのみそ汁		牛乳・豚肉・鶏肉・あさり 豆腐・みそ	えのき・しめじ・マッシュルーム だいこん・きゅうり・にんじん・長ねぎ	ごはん・さとう・油・ごま	544 19.9 15.6 2.7	681 24.6 19.0 3.7	713 25.2 19.3 3.8
18月	ごはん (ひじきのり)	鶏肉のみそ照焼、五目豆煮 若竹汁		牛乳・鶏肉・大豆・豚肉 豆腐・わかめ・なると	ごぼう・にんじん・いんげん・たけのこ しいたけ	ごはん・油・さとう	573 25.3 16.8 2.5	672 28.6 18.1 3.0	708 29.7 18.4 3.1
19火	中華飯	豆もやしのナムル みそ味ワンタンスープ、オレンジ		牛乳・豚肉・うずら卵・えび いか・鶏肉	はくさい・たけのこ・たまねぎ にんじん・絹さや・しいたけ	ごはん・油・さとう・でんぶ ごま・ワンタン	599 26.8 14.2 2.8	729 39.2 16.3 3.7	770 33.9 16.9 3.9
20水	5月20日(水)～22日(金)の 給食はありません								
21木									
22金									
25月									
26火	わかめ ごはん	チキンみそカツ、五目金平 もやしのみそ汁		牛乳・わかめ・鶏肉・豚肉 ささかま・豆腐・油揚げ	ごぼう・にんじん・絹さや・もやし 長ねぎ	ごはん・油・さとう・ごま	642 26.8 22.8 2.6	778 31.9 26.3 3.4	814 33.1 27.1 3.6
27水	麦ごはん (梅しそふりかけ)	鮭フライ、和風サラダ 凍り豆腐のみそ汁		牛乳・鮭・わかめ・凍り豆腐 みそ	ほうれん草・きゅうり・にんじん コーン・だいこん・長ねぎ	ごはん・油・さとう じゃがいも	633 21.9 18.6 2.6	808 27.2 23.6 3.4	839 28.2 23.7 3.5
28木	コッペパン	伊豆沼ウインナー(ケチャップ & マスタード) コールスローサラダ、ホワイトシチュー		牛乳・ウインナー・鶏肉	キャベツ・にんじん・コーン・たまねぎ グリーンピース・マッシュルーム	パン・ドレッシング バター・米粉	615 23.8 26.0 2.8	762 28.8 29.5 3.7	781 29.4 30.1 3.8
29金	油麩井	筑前煮 大根と油揚げのみそ汁、オレンジ		牛乳・鶏卵・鶏肉・豆腐 油揚げ・みそ	たまねぎ・しいたけ・みつば・ごぼう れんこん・にんじん・絹さや・だいこん	ごはん・油麩・さとう 里芋・油	645 25.3 18.9 2.4	790 30.6 22.3 3.2	837 32.4 23.4 3.4

◎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。

※『小学部』は、小学部中学年の栄養価を表示しています。



あなたは
毎朝
どっちかな？

朝から元気さん

・朝は早めに起きる
・朝ごはんはしっかり食べる
・トイレですっきり！

VS

朝からへろこさん

・寝坊ばかり
・朝ごはんぬき
・便秘・夜食を食べる
・夜遅くまで起きている

目には見えない細菌がいっぱい

石けんで手を洗って
清潔な手を保とう

