

給食だより

宮城県立迫支援学校
～9月号～

夏休みが終わり、学校が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムを整え、水分と栄養をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

新型コロナに負けない！

☆彡 笑顔で、目で、【おいしい！】を伝えよう！ ☆彡

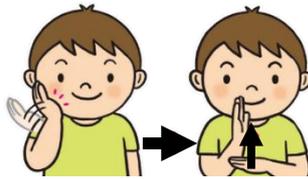
給食時間中は、新型コロナウイルス感染防止のため、食事中的会話を控えるようにしています。マスクを外したコミュニケーションが難しい中ではありますが、気持ちの伝え方は十人十色です。御家庭の食卓や外食中、マスクを外した会話が難しい時に、簡単な手話やオリジナルのサインで「おいしいよ」「がんばって食べるよ」など、食事を感じた気持ちを伝え合ってみませんか？

【手話で、おいしい！】



ほおに手のひらを当て、ポンポンと軽く2回たたきます。「おいしくてほっぺがおちそう」という意味です。おいしそうな表情もお忘れなく♪

【手話で、ごちそうさま！】



「おいしい」と「ありがとう」の組み合わせで、「おいしくて感謝」「ごちそうさま」という意味になります。

おいしい時の笑顔や苦手なものを前にしたときの表情、お皿に夢中になる姿など、御家庭の食事中はどのような姿が見られますか？

目をキラキラさせたり…



真剣な表情でもぐもぐしたり…

おいしい！はとびきりの笑顔！



頑張ってる時や全部食べられた時はどんなサインや表情をみせてくれるでしょう☆彡



★★★ 給食レシピ ★★★ ～ チリコンカン ～

❁ 材料(作りやすい4人分) ❁

豚ひき肉:120g
サラダ油:大さじ1
たまねぎ:1/2個
にんじん:1/3本
にんにく:1かけら
大豆:120g(水煮1缶)
トマト缶:1缶

にんじん、たまねぎは
みじん切りにしましょう！

砂糖:大さじ1
塩・こしょう:少々
トマトケチャップ:大さじ2
コンソメ:2g
チリパウダー:大さじ1

❁ 作り方 ❁

- ①熱したフライパンに、サラダ油をしき、にんにく、豚ひき肉をよく炒める。
- ②①に、たまねぎ、にんじんを加え、野菜に火が通るまで炒める。
- ③②に大豆、トマト缶を加え、一煮立ちするまで煮る。
- ④③に調味料を加え、全体をよく混ぜ合わせたら完成。



チリコンカンは、メキシコの煮物料理です♪



令和3年度



9月 よていこんだてひょう

今月のめあて★残さず食べよう

宮城県立迫支援学校

日曜	献立名	あかのしよくひん	きのしよくひん	みどりのしよくひん	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)
					小学部	中学部	高等部
1水	五目うどん ほうれん草の磯マヨ和え ヨーグルト	あぶらあげ、牛乳、のり、ヨーグルト	うどん、マヨネーズ	にんじん、だいこん、根深ねぎ、しいたけ、小松菜、ほうれん草、キャベツ、とうもろこし	570 27.7 19.0 3.0	708 34.7 22.7 4.0	810 39.4 25.3 4.5
2木	チョコチップパン 白身魚のアーモンド揚げ ジャーマンポテト わかめスープ	牛乳、ベーコン、わかめ、絹ごし豆腐	パン、あぶら、じゃがいも、有塩バター、パン粉	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、根深ねぎ、しいたけ	611 23.6 26.2 2.5	771 27.5 31.8 3.3	808 27.9 35.4 3.4
3金	ごはん 伊豆沼ボークのBBQソース焼き かみかみサラダ はつと汁 ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、さきいか、鶏肉	米、三温糖、ごま、ごま油、薄力粉、がとう	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、根深ねぎ、しいたけ	648 29.3 17.2 2.0	796 35.9 20.1 2.5	855 38.7 21.3 2.7
6月	ごはん さばの味噌煮 五目豆 ひきな汁	牛乳、さば、大豆、木綿豆腐	米、こんにゃく、三温糖、あぶら	たけのこ、にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、だいこん、根深ねぎ	631 26.7 21.5 2.1	791 33.1 26.5 2.7	833 34.6 27.1 2.9
7火	ごはん 豚肉のアップルソースかけ 海藻サラダ ワタンスープ	牛乳、豚肉、かいそう、わかめ、ツナ、ベーコン	米、三温糖、ごま、あぶら、ワタナン	りんご、たまねぎ、キャベツ、はくさい、りょくとうもやし、にんじん、たまねぎ、しいたけ、根深ねぎ	622 28.0 21.5 2.2	734 31.0 24.0 3.2	786 32.2 25.1 3.3
8水	きのことベーコンスパゲティ ポトフ お米でスイートポテト	ベーコン、牛乳、ウインナー、大豆	パスタ、オリーブ油、有塩バター、じゃがいも、さつまいも	たまねぎ、マッシュルーム、ぶなしめじ、ほうれん草、にんじん、キャベツ、かぶ	616 20.8 26.7 2.4	735 24.7 31.7 3.1	794 26.3 34.7 3.3
9木	食パン はちみつ 国産野菜コロツケ(ソース) 野菜とツナの煮物 ゆばスープ	牛乳、ツナ、ゆば、ベーコン	パン、あぶら、三温糖、片栗粉、じゃがいも	だいこん、にんじん、たけのこ、マッシュルーム、根深ねぎ、サヤエンドウ、ほうれん草	585 21.6 19.0 3.0	738 27.1 22.9 4.2	752 27.6 23.4 4.2
10金	ごろっとベーコンいりチャーハン パンサンスー チンゲンサイスープ	ベーコン、たまご、牛乳、ハム、絹ごし豆腐	米、ごま油、緑豆春雨、ごま、三温糖	こねぎ、たけのこ、しいたけ、りょくとうもやし、きゅうり、キャベツ、チンゲン菜、はくさい、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ	598 20.4 26.7 2.6	739 24.4 32.5 3.7	788 25.6 34.5 3.8
13月	ごはん 鶏肉のレモンソースかけ 野菜とがんもの煮物 水菜とえのきの味噌汁	牛乳、がんもどき、こうや豆腐、仙台みそ	米、あぶら、三温糖、じゃがいも	レモン、たけのこ、にんじん、しいたけ、ごぼう、れんこん、きぬさや、水菜、えのきたけ	622 26.9 17.7 2.8	786 34.4 21.4 3.9	838 35.8 22.3 4.1
14火	ごはん ぎょうざ しょうゆ 小松菜とメンマの和え物 みそ野菜スープ フルーツ杏仁	牛乳、仙台みそ	米、ごま、ごま油	小松菜、りょくとうもやし、メンマ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、根深ねぎ、パイナップル、黄桃	620 19.1 16.4 2.5	786 23.3 20.2 3.3	830 24.2 20.6 3.6
15水	ごはん 鶏肉のごまみそやき コールスローサラダ ひきな汁 バナナ	牛乳、鶏肉、仙台みそ、あぶらあげ	米、三温糖、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、だいこん、こねぎ、バナナ	625 25.9 16.0 1.9	762 30.3 18.2 2.2	815 31.3 18.9 2.6
16木	チーズパン 鮭のトマトソース焼き ごぼうサラダ えだまめいりコーンポタージュ	牛乳、さけ、牛乳	有塩バター、三温糖、ごま	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、マッシュルーム、ごぼう、きゅうり、キャベツ、枝豆	640 31.2 26.0 3.0	820 36.3 32.8 4.0	842 37.0 33.7 4.2
17金	ごはん 回鍋肉 パンパンジーサラダ きのこいりたまごスープ	牛乳、豚肉、仙台みそ、鶏肉、鶏卵	米、あぶら、ごま油、緑豆春雨、ごま	青ピーマン、りょくとうもやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ぶなしめじ、こねぎ	574 29.0 14.8 2.4	702 35.5 17.1 3.0	769 37.8 20.0 3.2
21火	ふきよせごはん うさぎの形のハンバーグ (ケチャップ) いんげんのツナマヨサラダ わかめと豆腐の味噌汁 まんまる月ゼリー	あぶらあげ、牛乳、ツナ、わかめ、木綿豆腐、仙台みそ	米、もち、くり、ざんなん、三温糖、マヨネーズ、りんご	ぶなしめじ、にんじん、キャベツ、だいこん、たまねぎ	607 24.7 22.4 2.9	751 30.9 27.6 3.7	795 32.5 28.7 4.0
22水	ごはん 油ふ入り肉じゃが ほうれん草のごま和え にらたま汁	牛乳、豚肉、鶏卵、木綿豆腐、仙台みそ	米、あぶら、じゃがいも、しらたき、あぶら、三温糖、ごま	にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース、ほうれん草、りょくとうもやし、にら	605 24.6 16.0 2.4	742 30.4 18.9 3.0	802 32.3 20.0 3.3
24金	ごはん 豚井の具 にんじんと豆もやしのナムル さつまいも汁 ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、木綿豆腐、仙台みそ	米、あぶら、しらたき、三温糖、ごま、さつまいも、がとう	たまねぎ、しいたけ、にんじん、大豆もやし、水菜、だいこん、根深ねぎ	637 27.8 15.1 2.4	777 34.3 17.4 3.0	837 36.9 18.2 3.5
29水	野菜カレーうどん まめまめサラダ オレンジ	豚肉、牛乳、大豆、ひよこ豆、プロセスチーズ	うどん、あぶら、じゃがいも、片栗粉	トマト、にんじん、たまねぎ、なす、青ピーマン、しいたけ、枝豆、とうもろこし、オレンジ	602 22.8 24.2 3.4	736 27.4 29.4 4.3	779 28.9 30.8 4.6
30木	金時豆パン 春巻き アーモンドあえ きのこスープ	牛乳、豚肉	あぶら、アーモンド、三温糖	ほうれん草、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、しいたけ、ほうれん草、りょくとうもやし、たけのこ	616 19.0 29.0 2.5	706 21.6 32.4 3.1	732 22.7 34.4 3.4

◎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。

