

# 給食がより

宮城県立迫支援学校  
～7・8月号～

もうすぐ夏休みが始まります。暑い夏を乗り切るためには、1日の食事のリズムを崩さないことが大切です。本格的な夏に向けて、夏バテをしない、楽しい夏休みを過ごせるよう【早寝、早起き、しっかり朝ごはん！】暑い夏も元気に過ごしましょう。

## ●○●○ 給食レシピ大公開！ ●○●○

### かみかみサラダ



さっぱりした味付けのため、食欲がない時にもおすすめです！



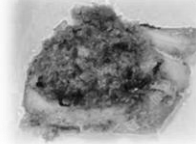
【材料(作りやすい分量:5人分程度)】

大根:1/4本(千切り)、人参:1/2本《千切り》  
きゅうり:1本《千切り》  
さきいか:40g《手でさく・食べやすい長さに切る》  
しょうゆ:小さじ1、酢:小さじ2、砂糖:小さじ2  
ごま油:小さじ1、白いりごま:小さじ2

【作り方】

- ①調味料を合わせてよく混ぜておきます。
- ②野菜類を切り、茹でて水をきって冷まします。
- ③①と②をよく揉みながら混ぜ合わせれば完成！

### 鶏肉の香味焼き



調味料に漬けることでお肉がふっくらやわらかくなります。



【材料(4人分)】

鶏肉:50g×4切り、ねぎ:5cm《みじん切り》  
ごま油:小さじ1、白いりごま:小さじ4  
しょうゆ:小さじ2と1/2、みりん:小さじ2  
酒:小さじ1

【作り方】

- ①調味料をよく混ぜ合わせる
- ②①と鶏肉を合わせて、30分程度漬けておく。
- ③②をフライパンまたは230℃のオーブンで15分程度焼いて火が通れば完成！

### 特製ごまみそだれ

「おかずの味付けがワンパターン…」  
そんな時、給食オリジナルの特製ダレは、いかがでしょう？



【材料(2人分)】

みそ:大さじ1、しょうゆ:大さじ1  
酒:大さじ1、みりん:大さじ1  
砂糖:大さじ1(コクがある三温糖もおすすめです)  
おろししょうが:1cm(チューブタイプ)  
おろしにんにく:1cm(チューブタイプ)

【作り方】

- ①つけだれにする場合  
▶全ての材料と肉(または魚)を合わせる
- ②かけダレにする場合  
▶全ての材料を混ぜ合わせて、一煮立ちさせる

7月の給食では、迫支援学校の農耕班が育てた【玉ねぎ】と【だいこん】を使用する予定です。

自分たちが過ごす土地の土に根付き、水を吸い、太陽を浴びて育った野菜の味は格別です。

おいしさを最大限に引き出せるよう調理員と力を合わせて調理します！

※野菜の生育状態、収穫量等によって使用日・使用量を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

\*\*\* おたのしみ給食 \*\*\*

7/6 七夕給食, 7/14 中1年 リクエスト給食

令和3年度



# 7・8月 よていこんだてひょう



今月のめあて ♡手をきれいに洗って食べよう

宮城県立迫支援学校

日曜	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人1日 (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木	ごはん えび焼売(しょうゆ) かぼちゃサラダ ゆばスープ	牛乳、えび、プロセスチーズ、ゆば、ベーコン	ごはん、マヨネーズ	迫支援産たまねぎ、かぼちゃ、えだまめ、たけのこ、にんじん、マッシュルーム、ねぎ、サヤエンドウ	621 22.4 21.3 2.0	785 27.9 26.4 2.8	833 29.1 27.5 2.8
2金	麦ごはん 八宝菜 韓国風野菜サラダ もずく汁	牛乳、ぶたにく、えび、いか、かまぼこ、うずら卵、とりにく、のり、もずく、木綿豆腐、みそ	ごはん、米粒麦、あぶら、かたくりこ、ごま油、ごま	迫支援産たまねぎ、しいたけ、はくさい、たけのこ、ブロッコリー、りよくとうもやし、迫支援産だいこん、えのきたけ、ねぎ、にんじん	606.0 31.3 16.7 3.2	747.0 38.4 19.7 4.1	809.0 41.7 20.8 4.4
5月	ごはん 仙台おぼ餃子(しょうゆ) 野菜とツナの煮物 豆苗とえのきの味噌汁	牛乳、ツナ、こうや豆腐、みそ、ぶたにく	ごはん、三温糖	だいこん、にんじん、トウモロコシ、えのきたけ	557 22.7 14.0 2.1	741 29.5 17.0 3.0	840 32.9 18.4 3.5
6火	ごはん 伊豆沼ボークのゴーヤチャンプル マカロニサラダ 冬瓜入りわかめスープ セタゼリー	牛乳、伊豆沼ボーク、木綿豆腐、たまご、かつおぶし、ハム、プロセスチーズ、わかめ	ごはん、あぶら、マカロニ、マヨネーズ	にがうり、にんじん、きゅうり、とうがん、りよくとうもやし	633 22.3 20.6 2.1	769 27.2 24.5 2.9	825 29.1 26.2 2.9
7水	ごはん 三陸産いわしの蒲焼き ほうれんそうのごま和え なめこ汁	牛乳、三陸産いわし、木綿豆腐、みそ	ごはん、ごま、三温糖	ほうれんそう、にんじん、りよくとうもやし、なめこ、だいこん、はくさい、ねぎ	524 19.1 13.0 1.9	719 25.9 16.3 2.8	814 28.6 17.3 3.2
8木	米粉フオカツチャ チリコンカン 海藻サラダ たまごスープ	牛乳、豚ひき肉、だいた、かいそう、わかめ、ツナ、ベーコン、卵	パン、あぶら、三温糖、ごま、かたくりこ	迫支援産たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、こねぎ	608 32.3 27.4 2.9	777 41.0 33.9 3.9	816 43.3 36.2 4.0
9金	ごはん 豚キムチ炒め かみかみサラダ モロヘイヤときのこのスープ	牛乳、ぶたにく、みそ、さきいか、ベーコン	ごはん、あぶら、三温糖、ごま、ごま油	迫支援産たまねぎ、迫支援産だいこん、にら、りよくとうもやし、ねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、モロヘイヤ、ぶなしめじ、えのきたけ	567 27.5 15.6 2.6	706 33.7 19.5 3.6	765 36.4 20.7 3.8
12月	えびピラフ マカロニのトマトソース レタススープ バナナ	えび、牛乳、ハム、卵	ごはん、バター、三温糖、ごま油、かたくりこ	迫支援産たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、にんじん、コーン、グリーンピース、ぶなしめじ、トマト、にんじん、レタス、バナナ	603 22.1 12.5 1.9	723 26.5 14.0 2.7	774 28.4 14.6 2.7
13火	ごはん 夏野菜入り豚肉と厚揚げの炒め煮 にんじんと豆もやしのナムル ホヤいりキムチスープ	牛乳、伊豆沼ボーク、生揚げ、みそ	ごはん、あぶら、三温糖、ごま	迫支援産たまねぎ、なす、赤ピーマン、にんじん、だいずもやし、みずな、はくさい、しいたけ、にら、りよくとうもやし、ねぎ	592 29.2 17.4 2.8	728 36.0 20.1 3.4	786 38.7 21.2 3.8
14水	しょうゆラーメン ハムチーズフライ 春雨サラダ ヨーグルト	わかめ、牛乳、ハム、チーズ、ヨーグルト	中華めん、ごま油、あぶら、はるさめ、ごま、三温糖	メンマ、にんじん、りよくとうもやし、とうもろこし、ねぎ、きゅうり、キャベツ	694 25.9 25.9 3.0	806 29.5 29.5 3.5	860 30.9 30.9 3.8
15木	ミルクパン オムレツ(ケチャップ) コールスローサラダ シチュー	牛乳、卵、とりにく	パン、オリーブ油、じゃがいも	迫支援産たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、ブロッコリー	618 23.8 25.9 2.5	801 29.9 32.7 3.3	825 31.0 33.8 3.5
16金	ごはん 鮭の味噌バター焼き ひじきの炒り煮 はつと入りおくらかけ	牛乳、さけ、みそ、さつま揚げ、だいず、とりにく、あぶらあげ	ごはん、バター、三温糖、あぶら、しらたき、板こんにやく、かたくりこ、はつと	迫支援産たまねぎ、にんじん、しいたけ、えだまめ、だいこん、ごぼう、ねぎ	626 30.3 16.7 2.2	766 36.7 19.2 3.0	822 38.4 20.0 3.3
19月	ごはん ふりかけ 笹かまぼこのカレー揚げ ブロッコリーのごま和え ひきな汁 ぶどうゼリー	牛乳、ささかまぼこ、とりにく、あぶらあげ	ごはん、薄力粉、あぶら、ごま、三温糖、ぶどう	ブロッコリー、とうもろこし、にんじん、だいこん、ねぎ	595 24.8 15.7 2.4	741 33.4 18.2 3.4	791 35.0 19.3 3.6
20火	麦ごはん 夏野菜カレー えびとオクラのスープ	牛乳、豚ひき肉、チーズ、えび	ごはん、米粒麦、あぶら、ごま	迫支援産たまねぎ、トマト、かぼちゃ、にんじん、なす、ピーマン、ズッキーニ、オクラ、ねぎ、りよくとうもやし	605 22.6 19.0 2.8	748 27.5 22.7 3.8	811 29.4 23.9 4.1

## なつやすみ

24火	ごはん 伊豆沼ボークのみそ焼き ごぼうサラダ 野菜スープ(じゃがいも)	牛乳、伊豆沼ボーク、みそ、ベーコン	ごはん、三温糖、ごま、じゃがいも	りんご、たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	626 24.6 21.0 2.1	741 26.7 22.7 2.5	792 27.5 23.7 2.7
25水	ジャージャー麺 はるさめスープ フルーツ杏仁	豚ひき肉、みそ、牛乳、ベーコン	中華めん、ごま油、かたくりこ、春雨	しいたけ、ねぎ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、たまねぎ、パインアップル、黄桃	659 26.4 24.6 2.9	775 31.0 29.5 3.7	840 33.3 31.6 4.0
26木	背割りコッパパン 宮城県産 銀鮭フライ(ソース) 和風ポテトサラダ わかめスープ	牛乳、宮城県産銀鮭、ハム、かつおぶし、わかめ、絹ごし豆腐	パン、あぶら、じゃがいも、マヨネーズ	トウモロコシ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ	563 21.1 23.5 2.9	723 26.0 28.9 3.9	741 26.6 30.1 4.2
27金	ごはん チンジャオロース まめまめサラダ オクラとなめこのみそ汁	牛乳、ぶたにく、だいた、ひよこ豆、プロセスチーズ、木綿豆腐、みそ	ごはん、あぶら、三温糖、かたくりこ、ごま油	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、しいたけ、えだまめ、とうもろこし、オクラ、なめこ、にんじん、はくさい、ねぎ	655 31.9 21.6 2.3	759 36.6 24.6 2.6	819 39.5 26.2 2.8
30月	ごはん 鶏肉の香味焼き スパゲッティ-サラダ あさりのスープ	牛乳、とりにく、プロセスチーズ、あさり	ごはん、ごま、ごま油、パスタ	ねぎ、きゅうり、えだまめ、とうもろこし、だいこん、にんじん、小松菜	626 27.3 18.2 2.2	781 35.3 22.0 2.8	837 36.8 23.0 2.9
31火	ごはん マーボー豆腐 きゅうりとメンマの和え物 トマトいりスープ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、ベーコン	ごはん、三温糖、かたくりこ、ごま油、じゃがいも、ごま	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、きゅうり、りよくとうもやし、メンマ、トマト、たまねぎ、キャベツ	576 21.8 17.4 2.8	708 26.3 20.3 3.5	764 28.1 21.6 3.9

◎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。

