

# 給食だより

宮城県立迫支援学校  
～11月号～

日中の日差しはポカポカしている日でも、朝晩はだいぶ冷え込むようになり、あっという間に秋が深まってきました。寒くなってくると風邪気味の人が多くなってくるので、温かい食べ物を食べて体の中からポカポカ温め、早めにゆっくり休んで体調を整えましょう。

11月は

## すくすくみやぎっ子 食材月間 みやぎのふるさと

私たちの住む宮城県では、多くの農林水産物や食料加工品が作られています。これらの食材を通じて地域の自然や文化、産業を学び、生産者の努力や食生活について理解を深めてもらうために、宮城県では、毎年11月を『すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間』に定めています。



### 知ってるかな！？ みやぎの食材！！

**秋**

大豆・大根・ほうれんそう・白菜・キャベツ・里芋・梨・りんご・カキ・さんま・お米など

**年間**

ひとめぼれ・ササニシキ・米粉パン・パン・うどん(麦加工品)・豆腐・納豆(大豆加工品)・宮城野ポーク・仙台牛・わかめ・笹かまぼこなど

**冬**

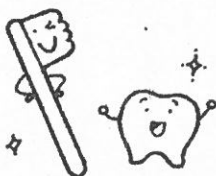
つぼみ菜・春菊・仙台雪菜・せり・いちご・干し柿・ドンコ・ホッキ貝など

**夏**

かぼちゃ・トマト・きゅうり・なす・枝豆・ホヤなど

**春**

いちご・きゅうり・レタス・トマト・大根・わかめ・ぎんざけなど



**11月8日は「いい歯の日」!!**

しっかりかんで食べることは、生涯にわたっておいしく食べるために大切です。かみこたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



よくかんで食べよう!

# 11月こんだてよていひょう

今月のめあて：マナーを守って食べよう

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	栄 養 量				
				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)	食 塩 (g)	水分 (g)
1	木	チョコレートパン	ペンネグラタン、グリーンサラダ あさりのスープ	牛乳・豚肉・チーズ あさり	たまねぎ・マッシュルーム・コーン きゅうり・ブロッコリー・にんじん	パン・マカロニ・ドレッシング	588	23.5	24.8	2.8	
2	金	麦ごはん	豆腐の中華煮、切干大根の中華あえ わかめスープ、梨	牛乳・豆腐・鶏肉・えび うずら卵・わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい しいたけ・たけのこ・豆もやし	ごはん・麦・油・でんぶ さとう・ごま	607	23.5	16.9	2.2	
5	月	ごはん	いわしの梅煮、豚肉とごぼうの炒め煮 油麩のみそ汁、みかん	牛乳・いわし・豚肉 さつま揚げ・みそ	ごぼう・にんじん・絹さや 長ねぎ・みかん	ごはん・油・さとう・油麩 じゃがいも	638	28.0	17.4	2.3	
6	火	ゆかり ごはん	ささかまの磯辺揚げ、白菜のおひたし 大根のみそ汁	牛乳・ささかま・かつおぶし 豆腐・みそ	はくさい・にんじん・だいこん 長ねぎ	ごはん・小麦粉・油	551	22.7	14.9	3.1	
7	水	みそラーメン	シューマイ、ほうれん草のツナあえ ぶどうゼリー	牛乳・豚肉・鶏肉・ツナ みそ	キャベツ・にんじん・たまねぎ もやし・にら・長ねぎ・コーン	中華麺・さとう・ごま ゼリー	657	30.6	19.0	4.2	
8	木	米粉パン	鶏肉のトマトソースかけ、キャベツサラダ 水菜とかぶのスープ	牛乳・鶏肉	たまねぎ・マッシュルーム にんじん・キャベツ・きゅうり・かぶ	米粉パン・でんぶ・油 さとう・ドレッシング	528	24.9	21.2	2.3	
9	金	麦ごはん (のたま)	五目卵焼き、ひじきのいり煮 凍り豆腐のみそ汁	牛乳・鶏卵・ひじき・油揚げ さつま揚げ・凍り豆腐	にんじん・絹さや・だいこん 長ねぎ	ごはん・麦・さとう 油・じゃがいも	616	23.1	19.0	3.1	
12	月	さつま芋ごはん (ごましお)	アジの和風フリッター、大根のひき肉炒め はんぺんのすまし汁	牛乳・アジ・豚肉 油揚げ・はんぺん	だいこん・にんじん・しいたけ 絹さや・えのき・みつば	ごはん・さつまいも・ごま 油・さとう	620	22.6	20.3	3.1	
13	火	麦ごはん (のりの佃煮)	チキンみそカツ、五目豆煮 もずく汁、柿	牛乳・のり・鶏肉・大豆 豚肉・もずく・みそ	ごぼう・にんじん・いんげん だいこん・えのき・長ねぎ・柿	ごはん・麦・油・さとう	652	27.1	21.2	2.7	
14	水	きのこ スパゲティ	和風サラダ ヨーグルト	牛乳・ベーコン・ヨーグルト	にんじん・しめじ・マッシュルーム たまねぎ・えのき・ほうれん草	スパゲティ・油・さとう	630	23.9	24.1	2.9	
15	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、トマトスープ、りんご	牛乳・ウインナー・大豆 ベーコン	にんじん・キャベツ・コーン・セロリ たまねぎ・パセリ・りんご	パン・ドレッシング・バター じゃがいも	601	20.8	25.7	2.7	
16	金	みそカツ丼	ミルクココア、里芋のごまみそ煮 どさんこ汁	牛乳・豚肉・わかめ みそ	キャベツ・にんじん・たけのこ いんげん・たまねぎ・コーン	ごはん・油・ごま・里芋 さとう・じゃがいも	684	25.6	18.1	2.6	
19	月	ゆめ花祭の振替休業日									
20	火	麦ごはん	春巻き、もやしのごま炒め チンゲン菜のスープ	牛乳・豚肉・ベーコン	もやし・にんじん・たまねぎ ピーマン・チンゲン菜	ごはん・麦・油・ごま	609	17.7	22.0	1.9	
21	水	あんかけ うどん	キャベツのおかかあえ バナナ	牛乳・鶏肉・油揚げ かまぼこ・ちくわ	長ねぎ・もやし・にんじん キャベツ・ほうれん草・豆もやし	うどん・でんぶ	534	23.7	13.0	3.4	
22	木	食パン (いちごジャム)	ごぼうメンチカツ、チキンサラダ クラムチャウダー	牛乳・鶏肉・豚肉 あさり・ベーコン	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・グリーンピース	パン・ジャム・油・さとう じゃがいも・ホワイトルウ	666	26.5	24.9	4.7	
26	月	ごはん	いかの立田揚げ、小松菜の梅あえ かぶのみそ汁	牛乳・いか・ささかま わかめ・油揚げ・みそ	小松菜・きゅうり・かぶ・にんじん	ごはん・油・さとう	541	22.9	15.2	1.8	
27	火	麦ごはん (納豆)	肉じゃが もやしのみそ汁、みかん	牛乳・納豆・豚肉 豆腐・油揚げ・みそ	にんじん・たまねぎ・絹さや もやし・長ねぎ・みかん	ごはん・じゃがいも・油 さとう	641	27.6	16.2	2.3	
28	水	ソース 焼きそば	チンゲン菜の香味あえ キウイ	牛乳・豚肉	にんじん・ピーマン・キャベツ もやし・たまねぎ・たけのこ	中華麺・油・さとう・ごま	540	18.7	16.3	4.0	
29	木	パンキンパン	タラのマヨネーズ焼き、野菜のココロソテー 洋風たまごスープ	牛乳・タラ・鶏卵 ベーコン・チーズ	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ だいこん・にんじん・グリーンピース	パン・マヨネーズ・バター パン粉	572	24.8	26.8	2.7	
30	金	チキンカレー (福神漬)	海藻サラダ フルーチェ	牛乳・鶏肉・わかめ 荳わかめ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・みかん・黄桃	ごはん・じゃがいも・油 カレールウ・ドレッシング	726	20.6	19.9	4.8	
							899	24.6	23.6	6.1	

◎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。



11月8日は『いい歯の日』です！  
よくかんで食べると、消化・吸収を  
助けるだけでなく、虫歯や歯周病の  
予防にも役立ちます。  
よくかんで食べるように心掛けま  
しょう！

★リクエスト給食★

11月7日(水)は中学部1年生のみなさんが、16日(金)は高等部1  
年1組のみなさんが考えた献立です。中学部1年生のみなさんは、みんな  
が大好きな『みそラーメン』をリクエストくれました。また、高等部1年1  
組のみなさんは、17日(土)の『ゆめ花祭』応援メ  
ニューにピッタリの『みそカツ丼』をリクエスト  
くれました！