

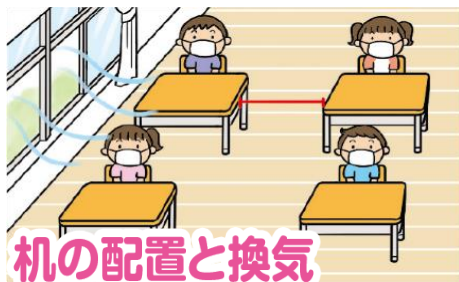
給食がより

宮城県立迫支援学校
～10月号～

青い空、爽やかに吹きわたる秋風に、稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋です。給食では、秋の味覚が登場します。旬の食材を食べて、季節を感じてほしいと思います。

新型コロナに負けない！ 楽しく安全な給食時間を過ごすために

新型コロナウイルスの感染防止のため、給食の実施に当たってはクラスごとに工夫をしながら、下記のような配慮して給食時間を過ごしています。

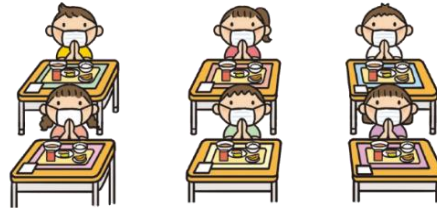


机の配置と換気

飛沫感染を防ぐためマスクをつけ、教室では1～2mほどの距離をとって座ります。また窓を開けてしっかり換気をします。

同じ方向を向いて食べます

出来る限り机を離し、向かい合わせにならないよう、同じ方向を向いて食べています。また、食事中の会話は控えて静かに食べます。



食事の前後は、しっかり手洗いや消毒をして、安心安全な給食時間を過ごしています！

給食レシピ

グルメなあの子も大絶賛！！

アップルソース



給食では豚肉にかけました！

材料(約4人分)

濃口しょうゆ	… 大さじ1
みりん	… 小さじ1
酒	… 小さじ1
三温糖	… 大さじ1
おろしにんにく	… 小さじ1
おろししょうが	… 小さじ1
りんご	… 1/2個
たまねぎ	… 1/4個

下準備

- ★りんご:皮ごとすりおろす
- ★たまねぎ:みじん切り

作り方

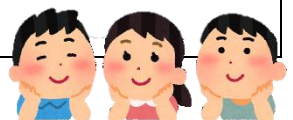
全ての材料を混ぜ合わせて、ひと煮立ちさせる。粗熱をとり、休ませる。

おすすめの食べ方

豚肉や鶏肉、白身魚にかけたり、サラダのドレッシングにもおすすめです。

▽▽▽ おたのしみ給食が続々登場します！ ▽▽▽

10/4(月)	いわしの日給食	ごはん、いわしの梅煮、ひじきの炒り煮、若竹汁、栗のムース
10/8(金)	現場実習応援給食	麦ごはん、宮城県産豚ももカツ、野菜カレー、ABC 野菜スープ、アセロラゼリー
10/29(金)	ハロウィン給食	ごはん、かぼちゃの形のハンバーグ、ブロッコリーの磯マヨ和え、オニオンスープ、米粉のハロウィンカップケーキ



令和3年度



10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	あかのしょくひん			きのしょくひん			みどりのしょくひん			1日あたり(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)		
		食塩相当量(g)			食塩相当量(g)			食塩相当量(g)			食塩相当量(g)		
		小学部	中学部	高等部		小学部	中学部	高等部		小学部	中学部	高等部	
1金	ごはん さんまのかんろに きんぴらごぼう なめこ汁	牛乳、さつま揚げ、木綿豆腐、仙台みそ	米、あぶら、しらたき、ごま、三温糖、ごま油	ごぼう、にんじん、なめこ、だいこん、はくさい、ねぎ	600 22.2 19.3 2.2	801 29.0 23.1 3.2	732 26.7 22.5 2.8						
4月	ごはん いわしの梅煮 ひじきの炒り煮 岩竹汁 栗のムース 	牛乳、いわし、さつま揚げ、だいず、わかめ、かまぼこ、かつおぶし	米、あぶら、しらたき、三温糖	にんじん、しいたけ、えだまめ、たけのこ、みずな	637 22.9 20.3 2.5	817 29.1 22.5 3.6	752 27.2 22.0 3.4						
5火	ごはん チリコンカン ブロッコリーサラダ きのこスープ	牛乳、豚肉、だいず	米、あぶら、三温糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、えだまめ、ぶなしめじ、えのきたけ、しいたけ、ほうれんそう、りよくとともやし	611 25.3 19.1 2.2	844 34.6 25.0 3.0	750 31.1 22.9 2.7						
6水	ごはん 豚キムチ炒め ほうれんそうのごま和え わかめと豆腐の味噌汁	牛乳、豚肉、仙台みそ、わかめ、木綿豆腐	米、あぶら、三温糖、ごま	たまねぎ、にら、ねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう、りよくとともやし、だいこん	567 27.9 15.0 2.6	779 34.6 18.8 4.0	734 36.3 18.1 3.8						
7木	横割り丸パン 鶏肉のハーブ焼き フレンチサラダ パンブキンポターージュ ブルーベリーヨーグルト	牛乳、鶏肉、チーズ、	パン、あぶら	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうもろこし、かぼちゃ、パセリ、ブルーベリー	615 27.9 21.5 3.3	828 37.2 27.4 4.4	788 36.0 26.2 4.1						
8金	ごはん 宮城県産豚ももカツ 野菜カレー ABC野菜スープ アセロラゼリー 	牛乳、チーズ、ベーコン、豚肉	米、麦、あぶら、じゃがいも、マカロニ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、ぶなしめじ	692 22.9 19.0 3.4	864 36.6 22.8 4.2	822 35.7 22.0 4.1						
11月	ごはん 豚肉とこんさいのみそ炒め 大根サラダ きのこ汁(しょうゆ)	牛乳、豚肉、仙台みそ、ツナ、あぶらあげ	米、あぶら、三温糖、ごま、ごま油	れんこん、ごぼう、にんじん、だいこん、みずな、ぶなしめじ、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	597 29.4 17.3 2.1	826 40.5 22.3 3.0	732 36.0 20.4 2.7						
12火	ごはん さけのマヨネーズ焼き ビーフンと野菜のソテー 肉入りワンタンのスープ	牛乳、さけ、チーズ、ワンタン	米、マヨネーズ、ビーフン、あぶら	たまねぎ、キャベツ、りよくとともやし、青ピーマン、にんじん、はくさい、しいたけ、ねぎ	593 24.1 18.4 1.6	807 30.8 23.2 2.3	728 29.1 21.5 2.1						
13水	麻婆焼きそば 海藻サラダ チンゲンサイスープ	豚肉、木綿豆腐、仙台みそ、牛乳、かいそ、わかめ、ツナ	中華めん、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にら、キャベツ、チンゲンサイ、赤ピーマン、たまねぎ	600 28.4 19.6 3.5	796 38.0 25.8 5.0	754 35.0 23.9 4.7						
14木	ココアパン いかの醤油焼き アーモンドあえ クラムチャウダー	牛乳、いか、あさり、ベーコン	パン、アーモンド、三温糖、じゃがいも	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ	640 29.3 26.1 4.4	886 38.7 35.3 6.3	839 36.7 33.1 5.9						
15金	ごはん ふりかけ(いそわかめ) いわしのみぞれ煮 小松菜のごま炒め ふりの汁 バナナ	牛乳、生揚げ、ふり、木綿豆腐、仙台みそ	米、ごま油、ごま	こまつな、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ、バナナ	580 25.3 15.8 1.4	785 37.7 21.2 2.1	768 36.2 20.3 1.9						
18月	ごはん ミルクココア 鶏肉と野菜のオイスターソース炒め 枝豆とキャベツのサラダ 大根と油揚げのみそ汁	牛乳、鶏肉、プロセスチーズ、木綿豆腐、あぶらあげ、仙台みそ	米、あぶら、三温糖、片栗粉、ごま油	たまねぎ、にら、にんじん、えだまめ、キャベツ、とうもろこし、だいこん、ねぎ	658 28.9 20.1 2.3	849 37.1 25.4 2.9	801 34.9 24.0 2.8						
19火	ごはん 豚肉のしょうがやき すきごんぶの煮物 じゃがいもの味噌汁	牛乳、豚肉、こんぶ、あぶらあげ、木綿豆腐、仙台みそ	米、三温糖、あぶら、しらたき、じゃがいも	にんじん、しいたけ、だいずもやし、えのきたけ、たまねぎ	615 28.4 18.2 2.4	823 36.0 21.8 3.7	747 33.8 20.8 3.2						
20水	ごはん 油入り肉じゃが ブロッコリーのごまみそ和え すまし汁(小松菜・なると・しめじ)	牛乳、豚肉、仙台みそ、絹ごし豆腐、なると	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、ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、小松菜、ぶなしめじ、ねぎ	593 23.6 14.0 2.2	818 31.6 17.2 3.1	724 28.2 15.9 2.6						
21木	チーズパン オムレツ(ケチャップ) ほうれん草ソテー わかめスープ いちごミルクゼリー	牛乳、鶏卵、ウインナー、わかめ、絹ごし豆腐、ゼラチン	あぶら、三温糖	ほうれんそう、ぶなしめじ、とうもろこし、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、いちご	582 24.2 25.9 3.1	784 32.3 34.6 4.3	771 31.3 33.8 4.3						
22金	ごはん 塩麹チキンカツ ソース いんげんのツナマヨサラダ カレーポトフ	牛乳、ツナ、ウインナー、だいず、鶏肉	米、あぶら、マヨネーズ、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぶ、セロリ	649 24.9 20.4 2.2	839 31.1 25.3 3.0	799 30.3 24.0 2.9						
25月	ごはん 豚肉のアップルソースかけ 小松菜のおひたし 野菜スープ(じゃがいも) クレープ(ブルーベリーソース)	牛乳、豚肉、ささかまぼこ、ベーコン	米、三温糖、じゃがいも	りんご、たまねぎ、小松菜、りよくとともやし、にんじん、ぶなしめじ	644 26.1 21.6 2.0	798 30.0 22.9 2.8	739 28.6 22.3 2.5						
26火	ごはん ツナしめじごはん マカロニサラダ くじらのつくね入り野菜スープ	ツナ、牛乳、ハム、プロセスチーズ、くじら肉	米、マカロニ、マヨネーズ	ぶなしめじ、にんじん、えだまめ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、しいたけ、はくさい、ねぎ	589 24.3 21.4 2.5	766 31.1 27.0 3.4	722 29.6 25.6 3.2						
27水	ナポリタン まめまめサラダ きのこスープ ヨーグルト	ウインナー、牛乳、だいず、ひよこ豆、プロセスチーズ、ヨーグルト	スパゲッティ、オリーブ油、三温糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、青ピーマン、トマト、えだまめ、とうもろこし、ぶなしめじ、えのきたけ、しいたけ、ほうれんそう、りよくとともやし	623 24.3 24.9 2.8	824 31.6 32.6 3.8	745 28.3 29.5 3.4						
28木	黒角食パン キャラメルクリーム 蔵玉産さといもコロッケ(肉みそ入り) ミネストローネ	牛乳、ベーコン、だいず	パン、あぶら、マカロニ、じゃがいも	にんじん、キャベツ、たまねぎ、トマト	573 17.1 19.2 2.0	732 21.4 24.5 3.0	712 20.6 23.2 2.8						
29金	ごはん かぼちゃの形のハンバーグ(ソース) ブロッコリーの磯マヨ和え オニオンスープ 米粉のハロウィンカップケーキ 	牛乳、のり、ベーコン	米、マヨネーズ	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、えだまめ、かぼちゃ	663 22.0 22.2 2.0	842 27.6 26.6 2.5	807 27.0 26.0 2.4						

◎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・中学部の栄養価を表示しています。

