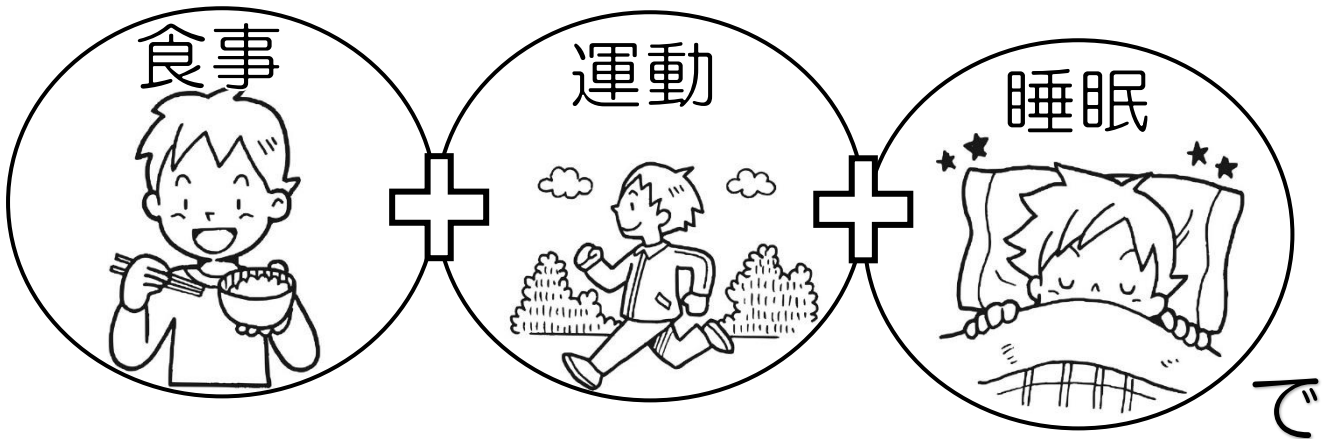


給食がより

宮城県立迫支援学校
～12月号～

今年のカレンダーも最後の1枚になりました。

これからは風邪やインフルエンザ、胃腸炎などが心配な季節ですが、今年は新型コロナウイルスの感染拡大も、とても心配です。病気に負けず、寒い冬も毎日元気に過ごしたいですね。



風邪を予防しよう！

冬至（とうじ）

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が最も長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。

冬至には、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）や風邪の予防になるといわれています。また、ゆず湯に入ると風邪をひかないともいわれています。



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



- ・外から帰ったら
- ・トイレのあと
- ・食事の前
- ・・・は特にしっかり！

令和2年度

1月 よていこんだてひょう

今月のめあて：感謝して食べよう

宮城県立迫支援学校

日	曜	主 食	献 立	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	小学校部 中学校部 高等部				
							エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)		
8	金	ごはん	ぶりの照焼, 筑前煮 雑煮風はんぺん汁, みかん	牛乳・ぶり・えび・はんぺん 鶏肉・なると	ごぼう・れんこん・にんじん・絹さや だいこん・しいたけ・せり・みかん	ごはん・里芋・さとう・油	647	754	791		
12	火	カツカレー (福神漬)	海藻サラダ いちごヨーグルト	牛乳・豚肉・わかめ・ふのり 茎わかめ・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり	ごはん・じゃがいも・油 カレールウ	789	949	992		
13	水	臨時休業日									
14	木	臨時休業日									
15	金	麦ごはん	えびのチリソース, 春雨の中華あえ ゆばスープ, オレンジ	牛乳・えび・ベーコン ゆば	ピーマン・長ねぎ・豆もやし・キャベツ きゅうり・にんじん・たけのこ・絹さや	ごはん・麦・油・さとう ごま	703	869	924		
18	月	油麩丼	里芋のごまみそ煮 大根のみそ汁, ぼんかん	牛乳・鶏卵・みそ・豆腐 油揚げ	しいたけ・たまねぎ・みつば・たけのこ いんげん・だいこん・ほうれん草	ごはん・さとう・里芋・油 油麩	657	801	847		
19	火	ごはん	伊豆沼豚の生姜焼き, ポテトサラダ 野菜のスープ, 焼きプリン	牛乳・豚肉・ハム	きゅうり・にんじん・たまねぎ・水菜	ごはん・じゃがいも マヨネーズ・プリン	770	893	934		
20	水	臨時休業日又はお弁当の日									
21	木	コッペパン	伊豆沼ウインナー(ケチャップ & マスタード), 三色サラダ クラムチャウダー, りんご	牛乳・ウインナー・あさり ベーコン	ブロッコリー・パプリカ・たまねぎ にんじん・グリーンピース・りんご	パン・ドレッシング じゃがいも・米粉・バター	638	782	799		
22	金	麦ごはん (ひじきのり)	チキンみそカツ, 伊豆沼れんこんの金平 油麩入りはっと汁	牛乳・鶏肉・ちくわ	れんこん・にんじん・だいこん・せり 長ねぎ・ごぼう・しいたけ	ごはん・麦・油・さとう 小麦粉・油麩	735	873	921		
25	月	ごはん (野菜ふりかけ)	たまごやき, 大豆とひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁, オレンジ	牛乳・鶏卵・大豆・ひじき ささかま・豆腐・油揚げ	にんじん・いんげん・たまねぎ 長ねぎ・オレンジ	ごはん・さとう・油 じゃがいも	637	746	777		
26	火	麦ごはん	酢豚, 豆もやしのナムル わかめスープ	牛乳・豚肉・わかめ・豆腐	たけのこ・たまねぎ・にんじん しいたけ・ピーマン・ほうれん草	ごはん・麦・油・さとう でんぷん・ごま	621	765	814		
27	水	塩焼きそば	カレーロール きゅうりとメンマのラー油漬, いよかん	牛乳・豚肉	にんじん・ピーマン・もやし・キャベツ たまねぎ・きゅうり・メンマ・いよかん	中華麺・油・ごま	703	828	867		
28	木	パンフキンパン	えびグラタン, カラフルピーマンソテー 白菜のスープ	牛乳・えび・チーズ・わかめ ベーコン	マッシュルーム・たまねぎ・ピーマン パプリカ・にんじん・もやし・はくさい	パン・マカロニ・米粉 バター・油	530	695	709		
29	金	ごはん	いわしのごまみそ煮, ほうれん草のツナあえ とん汁, みかん	牛乳・いわし・みそ・ツナ 豚肉・豆腐	ほうれん草・もやし・にんじん・ごぼう だいこん・長ねぎ・はくさい・みかん	ごはん・さとう・ごま 里芋・油	640	778	817		

◎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。

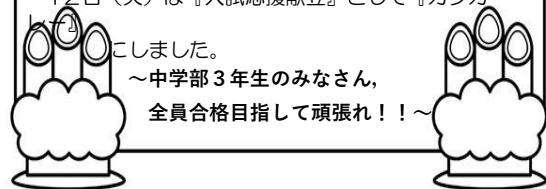
※『小学部』は、小学部中学年の栄養価を表示しています。

～お知らせ～

○1月8日(金)は『お正月献立』です。出世魚で縁起が良いと言われている『ぶりの照焼』や、餅に見立てたはんぺんが入った『雑煮風はんぺん汁』などが出来ます。

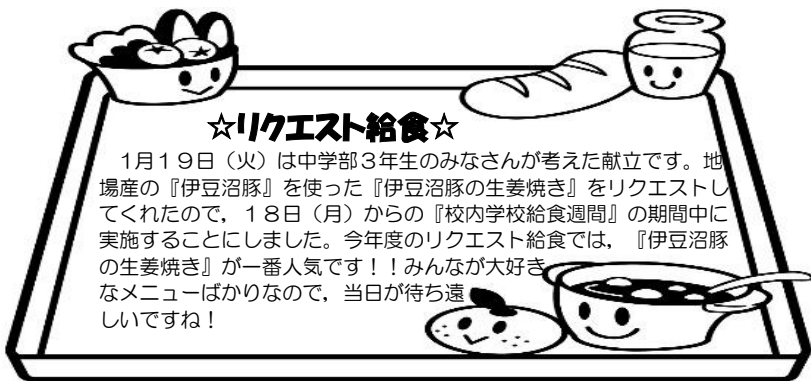
○1月14日(木)は高等部の入学者選考日です。中学部3年生のみなさんの受験を応援する意味をこめて、12日(火)は『入試応援献立』として『カツカ』にしました。

～中学部3年生のみなさん、
全員合格目指して頑張れ!!～



☆リクエスト給食☆

1月19日(火)は中学部3年生のみなさんが考えた献立です。地場産の『伊豆沼豚』を使った『伊豆沼豚の生姜焼き』をリクエストしてくれたので、18日(月)からの『校内学校給食週間』の期間中に実施することになりました。今年度のリクエスト給食では、『伊豆沼豚の生姜焼き』が一番人気です!!みんなが大好きなメニューばかりなので、当日が待ち遠しいですね!




～1月18日(月)～22日(金)は『校内学校給食週間』です!!～

1月24日からの1週間は『全国学校給食週間』で、学校給食の意義や役割について、児童生徒や教職員、保護者や地域住民の理解を深め関心を高めるため、全国で様々な行事が行われます。本校では『全国学校給食週間』より一足早く18日(月)から『校内学校給食週間』として、郷土料理や地場産食材を多く使った献立の実施、『給食感謝の会』などの行事を行う予定です。