

# 給食だより

宮城県立迫支援学校  
～5月号～

新学期が始まり、一か月が過ぎようとしています。新しい友達や先生と楽しい時間を過ごしなが、新しい環境にも少しずつなじんでくる頃かと思います。5月の長期休みで生活リズムが大きく乱れてしまったり、体調を崩さないよう、次の3つのポイントをおさえて、元気な体で過ごしましょう。

## ☆☆☆生活習慣を整えて、抵抗力を高めよう☆☆☆

### ①運動



学校では運動をする時間を毎日もうけています。ご家庭でも、お家の中で簡単なストレッチなど体を動かす時間を習慣にしていきましょう。

### ②食事



朝・昼・夕の三食は、生活リズムをつける役割もあります。朝食をしっかりと食べて、免疫力を高めて元気に一日をスタートしましょう。

### ③睡眠(休養)



夜更かしをせず、睡眠時間は十分にとるようにしましょう。学校がある日の起床時間を目安にしながら、生活リズムを崩さないようにしましょう。

## エース ビタミンACEでウイルスに 負けない体をつくろう！！

粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが、「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA・C・Eです。これらを多く含む食材は、給食の献立にも登場します。

### ビタミンA

にんじん、青菜、レバー など



### ビタミンC

じゃがいも、菜の花、果物類 など



### ビタミンE

かぼちゃ、アーモンド など



## 栄養のバランスを意識して食べよう！！

ウイルスに負けない体をつくるには、ビタミンA・C・Eだけではなく、栄養のバランスを意識した食事が大切です。

いろいろな食材を食べて、バランスの良い食事にしましょう！

### あかのなかま

タンパク質、無機質  
(カルシウム など)



体をつくる素になる

### みどりのなかま

ビタミン、無機質  
(ミネラル など)



体の調子を整える

### きいろのなかま

炭水化物、脂質



エネルギーになる

★給食で使用している食材もこの3つに分けて書いています。ぜひ裏面の「予定献立表」をご覧ください！



新型コロナウイルス感染予防には、体の中にウイルスをいれないよう食事の手洗いも欠かさずにしましょう！

令和3年度



# 5月 よていこんだてひょう



今月のめあて ♡みんなと楽しく食べよう

宮城県立迫支援学校

日曜	主食	献立名 (主菜・副菜・汁物・デザート)	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食分(kcal)		
			ち血や肉、ほね、は 骨や歯になる	ねつ、ちから 熱や力になる	からだちよし、たの 体の調子を整える	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
6 木	横割り丸パン ★ こどもの日メニュー	やさしいコロッケ ソース まめまめサラダ 肉団子スープ こどもの日デザート	牛乳, 大豆, ひよこ豆, プロセ スチーズ	パン, あぶら	えだまめ, とうもろこし, にんじ ん, たまねぎ, しいたけ, はくさい, ねぎ	683 23.0 27.6 3.0	868 29.2 34.2 3.8	889 30.0 35.6 4.0
7 金	ごはん	豚キムチ炒め いんげんのツナマヨサラダ きのこスープ	牛乳, 豚肉, みそ, ツナ	米, 油, 三温糖, マヨネーズ	たまねぎ, なら, りよくとうもや し, ねぎ, はくさい, キャベツ, に んじん, ぶなしめじ, えのきた け, しいたけ, ほうれんそう	594 28.8 18.8 2.1	775 37.3 23.4 3.0	775 37.3 23.4 3.0
10 月	ごはん	伊豆沼ボークのBBQソース焼き れんこんサラダ ふのり汁	牛乳, 豚ロース肉, ふのり, 木 綿豆腐, みそ	米, 三温糖, ごま, マヨネーズ	りんご, たまねぎ, れんこん, キャベツ, えだまめ, とうもろこ し, にんじん, えのきたけ, ねぎ	623 25.1 21.5 1.2	768 30.5 25.6 1.8	818 32.3 26.9 1.8
11 火	ごはん	さけの塩焼き 小松菜のごま炒め いらたま汁	牛乳, 鮭, 生揚げ, 卵, 木綿豆 腐, みそ	米, ごま油, ごま	こまつな, にんじん, ぶなしめ じ, なら, たまねぎ	555 28.3 16.2 1.8	678 34.4 18.9 2.3	713 35.5 19.7 2.4
12 水	きのこスパゲティ	ブロッコリーサラダ わかめスープ	ベーコン, 牛乳, わかめ, 絹ご し豆腐	スパゲッティー, オリーブ油, 有塩バター, あぶら	たまねぎ, マッシュルーム, ぶな しめじ, ほうれんそう, ブロッコ リー, カリフラワー, とうもろこ し, ねぎ, しいたけ	558 22.7 21.1 2.5	685 27.2 25.4 3.3	728 28.7 26.4 3.5
13 木	米粉フオカツチャ	牛乳 ミルメークココア とりにくのてりやき ジャーマンポテト コーンポタージュ	ぎゅうにゅう, 鶏肉, ベーコン	パン, ミルメークココア, じゃが いも, パター, パン粉	たまねぎ, にんじん, とうもろこ し, グリンピース	606 28.8 20.8 3.2	776 37.6 25.4 4.3	797 38.3 26.2 4.4
14 金	ごはん	ぶたにく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, みそ, ツナ, 油揚 げ	米, 油, 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	732 36.0 20.4 2.7	778 38.3 21.2 2.8
17 月	ごはん	さばの味噌煮 ひじきの炒り煮 なめこ汁	牛乳, さば, さつま揚げ, 大 豆, 木綿豆腐, みそ	米, 油, しらたき, 三温糖	にんじん, しいたけ, なめこ, だ いこん, はくさい, ねぎ	627 26.4 21.2 2.6	787 33.1 26.2 3.4	819 34.3 26.7 3.5
18 火	ごはん	チンジャオロース 小松菜とメンマの和え物 肉入りワンタンのスープ 杏仁風プリン	牛乳, 豚肉	米, 油, 三温糖, 片栗粉, ごま 油	青ピーマン, 赤ピーマン, たけの こ, こまつな, りよくとうもやし, メンマ, はくさい, にんじん, た まねぎ, しいたけ, ねぎ	584 24.1 13.7 2.3	704 29.1 15.6 3.0	741 30.7 16.1 3.2
19 水	わかめごはん	笹かまぼこの磯辺揚げ 五目豆 あさりのみそ汁	牛乳, ささかまぼこ, あおの り, 大豆, あさり, 木綿豆腐, みそ	米, 小麦粉, 油, 三温糖, 油	たけのこ, にんじん, ごぼう, れ んこん, しいたけ, たまねぎ, 糸 みつば	579 24.8 15.7 3.2	732 33.3 18.3 4.5	772 34.8 19.1 4.7
20 木	食パン (黒ごまジャム)	タンダーリーチキン コールスローサラダ たまごスープ	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, ベー コン, 卵	パン, 三温糖, 片栗粉	にんじん, キャベツ, とうもろこ し, ほうれんそう, たまねぎ	575 27.4 23.3 2.8	718 33.4 28.2 3.6	734 33.9 29.0 3.7
21 金	麦ごはん	ポークカレー かぶのスープ オレング	牛乳, 豚肉, チーズ, ベーコン	米, 麦, 油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, かぶ, りよ くとうもやし, オレング	601 19.9 17.1 2.5	735 23.5 20.1 3.2	776 24.8 20.9 3.3
25 火	ごはん	肉じゃが ブロッコリーの磯マヨ和え はんぺんのすまし汁	牛乳, 豚肉, のり, はんぺん	米, 油, じゃがいも, しらた き, 三温糖, マヨネーズ	にんじん, たまねぎ, しいたけ, グリンピース, ブロッコリー, カ リフラワー, とうもろこし, えの きたけ, みずな	573 22.3 14.4 2.5	703 27.1 16.6 3.1	747 28.5 17.2 3.3
26 水	きつねうどん	えだまめとキャベツのサラダ バナナ	牛乳, プロセスチーズ, 油揚 げ	うどん	にんじん, だいこん, ねぎ, しい たけ, こまつな, えだまめ, キャ ベツ, とうもろこし, バナナ	595 28.3 20.0 3.4	716 33.6 23.0 4.4	756 35.5 23.8 4.8
27 木	豆乳食パン (いちごジャム)	鶏肉の香味焼き アーモンドあえ ビーフシチュー	牛乳, 鶏肉, 牛肉, 生クリーム	ごま, ごま油, アーモンド, 三 温糖, 油, じゃがいも	いちご, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, たまねぎ, ブロッコリー, マッシュルーム	640 27.1 27.4 3.1	832 35.9 34.9 4.0	853 36.6 36.0 4.1
28 金	ごはん	豚にら丼の具 ブロッコリーのごま和え わかめと豆腐の味噌汁	牛乳, 豚肉, 鶏肉, わかめ, 木 綿豆腐, みそ	米, 油, 三温糖, 片栗粉, ごま 油, ごま	たまねぎ, にんじん, なら, ブ ロッコリー, とうもろこし, だい こん	590 29.7 15.5 2.5	724 36.4 17.9 3.2	768 38.7 18.8 3.3
31 月	ごはん	ハムチーズフライ 春雨サラダ えびとなめこのスープ	牛乳, ハム, チーズ, 豚ロース 肉, えび, 卵	米, 油, はるさめ, ごま, ごま 油, 三温糖	りよくとうもやし, きゅうり, キャベツ, なめこ, ほうれんそ う, たまねぎ, にんじん	635 23.9 20.9 2.6	803 30.1 26.2 3.1	842 31.4 27.1 3.3

◎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。

