

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。新しい友達や教師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きていると思います。5月の連休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、免疫力を高めよう！！☆☆☆

①運動



学校では運動をする時間を毎日もうけています。御家庭でも、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。

エースで ビタミンACEで

からだ ちょうし ととの 体の調子を整えよう♪

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、葉の花、果物類 など



ビタミンE

かぼちゃ、アーモンド など



えいよう いしき た 栄養のバランスを意識して食べよう！！

からだ ちょうし ととの げんき からだ
体の調子を整え、元気な体をつくるには、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)



からだ ちょうし ととの
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)



からだ ちょうし ととの
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」を御覧ください！



しんがた かんせんよぼう
新型コロナウイルス感染予防のため、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行いましょう！

令和4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	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食分(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	からだちよしとの体の調子を整える	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
2月	ごはん けせんぬまさんかつおかつ とくせいごみそだれ すばげってーさらだ こんさいじる こいのぼりぼーろ	ぎゅうにゅう、けせんぬまさんかつお、せんだいみそ、ぶろせすちーず	こめ(ひとめぼれ)、あぶら、さんおんとう、ごま	きゅうり、えだまめ、とうもろこし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	602 21.3 18.1 2.5	770 26.1 22.1 3.3	755 25.6 21.4 3.1
6金	ごはん いずぬまぼーくのあつがるそーすかけ さんしゅのやさいのとうせいおだれあえ あぶらふいりだいこんのみそじる	いずぬまぼーく、あぶらあげ、せんだいみそ	こめ(ひとめぼれ)、さんおんとう、ごま、ごまあぶら、あぶらふ	りんご、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、だいずもやし、だいこん、えのきたけ、ねぎ	566 27.1 20.2 2.5	704 31.1 22.8 3.6	732 30.6 26.5 3.3
9月	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのいりに ゆばすーが	ぎゅうにゅう、さば、あぶらあげ、ゆば、ペーこん	こめ(ひとめぼれ)、しらたき、あぶら、さんおんとう	きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ、まつしゅるーむ、ねぎ、さやえんどう	585 25.3 24.5 2.1	771 32.4 31.3 2.9	760 32.0 30.7 2.8
10火	ごはん とりにくのごみそやき こうどうふのふくめに ふのりじる ぶどうぜりー	ぎゅうにゅう、とりにく、せんだいみそ、こうどうふ、ふのり、もめんどうふ	こめ(ひとめぼれ)、さんおんとう、ごま、あぶら	えだまめ、たけのこ、にんじん、ごぼう、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	541 28.1 15.4 1.6	717 36.6 20.8 2.0	706 35.8 20.4 1.9
11水	そーすやきそば まめまめさらだ きのこすーが	ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいず、ひよこまめ、ぶろせすちーず	ちゅうかめん、あぶら	たまねぎ、きゃべつ、にんじん、りよくとうもやし、あおびーまん、しいたけ、えだまめ、とうもろこし、ぶなしめじ、えのきたけ、ほうれんそう	529 26.8 20.0 4.1	748 33.7 34.8 4.3	734 32.5 34.0 4.2
12木	ちーずばん やさいころつけ/そーす びーふんとやさいのそてー わかめすーが てづくりがりん	ぎゅうにゅう、かつとわかめ、きぬこしどうふ、ぎゅうにゅう、なまくりーむ	あぶら、びーふん、あぶら	きゃべつ、りよくとうもやし、あおびーまん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ	605 20.8 26.8 3.0	825 27.5 35.3 4.4	811 27.1 34.3 4.4
13金	ごはん いずぬまぼーくのぶたにらいため ぶろっこりーのごみそあえ せんべいじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、せんだいみそ	こめ(ひとめぼれ)、あぶら、さんおんとう、かたくりこ、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にら、ぶろっこりー、かりふらわー、にんじん、とうもろこし、だいこん、ごぼう、ねぎ	528 25.6 14.3 2.4	724 32.7 20.7 3.1	754 31.3 25.6 3.0
16月	ごはん にくだんご すきこぶのにも ひきなじる よーぐると	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、あぶらあげ、よーぐると	こめ(ひとめぼれ)、あぶら、しらたき、さんおんとう	にんじん、しいたけ、だいずもやし、だいこん、ねぎ	568 22.4 18.4 2.5	719 27.6 22.2 3.4	761 27.2 26.8 3.3
17火	ごはん さけのみそぼたーやき ごぼうさらだ なめこじる	ぎゅうにゅう、しろさけ、せんだいみそ、もめんどうふ	こめ(ひとめぼれ)、バター、さんおんとう、ごま	たまねぎ、ごぼう、にんじん、みずな、きゃべつ、なめこ、だいこん、はくさい、ねぎ	543 27.4 18.3 2.3	711 35.6 22.5 3.1	742 34.8 26.8 3.0
18水	ごろっとペーこんいりちやーはん ぶろっこりーのつなまよさらだ わんたんすーが	ペーこん、たまご、ぎゅうにゅう、ツナ、とりひきにく	こめ(ひとめぼれ)、ごまあぶら、まよねーず、あぶら、ワントン	こねぎ、たけのこ、しいたけ、ぶろっこりー、とうもろこし、きゃべつ、にんじん、はくさい、りよくとうもやし、たまねぎ、ねぎ	627 25.1 31.8 2.6	803 31.8 41.2 3.7	772 30.3 38.8 3.6
19木	せわりこっぺばん いずぬまういんなー(けちやつぶ) ぼてとさらだ だいずいりやさいすーが	ぎゅうにゅう、いずぬまぼーくういんなー、はむ、だいず	ばん、じゃがいも、マカロニ、まよねーず	みずな、たまねぎ、とうもろこし、えだまめ、にんじん、ぶなしめじ、りよくとうもやし	546 21.8 28.3 3.1	734 28.0 36.8 4.1	707 27.0 35.0 3.9
20金	ごはん てづくりとりにくのからあげ とくせいひじきさらだ ふかひれすーが ばんでどーなつ(いちごみるく)	ぎゅうにゅう、とりにく、ふかひれ	こめ(ひとめぼれ)、かたくりこ、あぶら、ごま、さんおんとう	にんじん、えのきたけ、しいたけ、きくらげ、こまつな、ねぎ	647 40.0 20.0 2.4	801 51.9 21.7 3.0	789 50.0 21.6 2.9

5月22日(日) 運動会 【5月23日(月) 振替休業日】

24火	ごはん みやぎけんさんかつおのしょうがに ひじきのいりに ゆばのすましじる(はなふいり) ふるーつあんにん	ぎゅうにゅう、みやぎけんさんかつお、さつまあげ、だいず、ゆば	こめ(ひとめぼれ)、あぶら、しらたき、さんおんとう、ふ、あんにんどうふ	にんじん、しいたけ、たけのこ、ねぎ、ばいんあつがる、おうとう	538 26.5 14.6 1.8	716 36.6 17.8 2.6	707 36.0 17.4 2.6
25水	ごもくうどん やさいかきあげ いんげんのごまあえ おこめだがとーしよこら	あぶらあげ、ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、ごま、さんおんとう	にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ、こまつな、りよくとうもやし	624 26.2 26.3 3.4	796 33.4 33.4 4.7	764 31.6 32.4 4.3
26木	こめこぶかつちや ちりこんかん ぶろっこりーさらだ ばんがさんぼたーじゅ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、だいず、ぎゅうにゅう	ばん、あぶら、さんおんとう	たまねぎ、たまねぎ、にんじん、ぶろっこりー、かりふらわー、とうもろこし、かぼちゃ	564 27.7 22.7 3.0	754 36.4 28.6 4.0	725 34.9 27.5 3.9
27金	ごはん えびちり ばんさんすー ちゅうかすーが ばなな	ぎゅうにゅう、えび、いか、はむ	こめ(ひとめぼれ)、ごまあぶら、さんおんとう、かたくりこ、りよくとうもろこし、はるさめ、ごま	たけのこ、ねぎ、たまねぎ、りよくとうもやし、きゅうり、きゃべつ、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ばなな	539 21.5 12.8 2.7	746 26.9 22.1 3.8	736 26.0 21.9 3.6
30月	ごはん ちきんかれー からふるさらだ れたすすーが	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご	こめ(ひとめぼれ)、あぶら、じゃがいも、ごまあぶら、かたくりこ	にんじん、たまねぎ、たまねぎ、えだまめ、りんご、きゃべつ、きゅうり、あかびーまん、とうもろこし、れたす	540 20.8 18.5 2.7	752 26.1 27.6 3.7	774 25.1 31.8 3.6
31火	ごはん にくやさいはるまき ぶろっこりーのいそまよあえ みそやさいすーが みるめーく(ここあ)	ぎゅうにゅう、のり、ぶたにく、せんだいみそ	こめ(ひとめぼれ)、あぶら、まよねーず、ごま、ごまあぶら	ぶろっこりー、かりふらわー、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、りよくとうもやし、きゃべつ、ねぎ、たけのこ	543 17.2 18.7 2.5	718 19.8 27.5 2.9	750 19.8 31.0 2.9

◎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。

