

# 給食だより

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。

## 栄養摂取基準を算出しました! ～迫支援学校版～

今年度の在校生が毎月行っている身体測定の結果を基に, 本校の給食を考える基準となる【栄養摂取基準】を算出しました。10月以降はこの数値を基準に子供達に必要な栄養補給ができるよう献立を考えていきます。御家庭での食事や外食時の参考にさせていただければと思います。

一食あたり

学 部	小学部	中学部	高等部
主な栄養価			
エネルギー(kcal)	571	786	802
たんぱく質(g)	18.6～28.6 (中央値 23.6)	25.5～39.3 (中央値 32.4)	26.1～40.1 (中央値 33.1)
脂質(g)	12.7～19.0 (中央値 15.9)	17.5～26.2 (中央値 21.8)	17.8～26.7 (中央値 22.3)
食塩相当量(g)	2.0	2.5	男子2.5/女子2.1

### 栄養摂取基準とは?

一食に必要な栄養量です。子供達の身体測定結果(主に身長と体重)から,  
【1日に必要な栄養量 ÷ 3(三食でまかなうことを想定)】を算出し, 学部ごとの中央値を示しています。  
※あくまで本校の給食の献立を考える際の目安となる数値です。医師等の指示があれば, そちらを最優先にしてください。



## 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。

令和4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食分(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)食塩相当量(g)		
		ち にく ほお ほ 血や肉、骨や歯になる			ねつ ちから 熱や力になる			からだ ちようし ととの 体の調子を整える			小学部	中学部	高等部
		ち にく ほお ほ 血や肉、骨や歯になる			ねつ ちから 熱や力になる			からだ ちようし ととの 体の調子を整える			小学部	中学部	高等部
3月	ごはん さげのマヨネーズ焼き 切干大根の炒り煮 油麩入り白菜のみそ汁	牛乳、鮭、油あげ、木綿豆腐、仙台みそ	米(ひとめぼれ)、マヨネーズ、しらたき、油、三温糖、油麩	たまねぎ、切干しいたご、にんじん、しいたけ、はくさい、ぶなしめじ	580 27.9 23.5 2.0	728 31.1 28.5 2.6	800 31.7 35.6 2.7						
4火	ごはん 宮城県産豚ももカツ(ソース) ブロッコリーの磯マヨ和え わかめスープ ヨーグルト	牛乳、宮城県産豚肉、のり、わかめ、絹ごし豆腐、ヨーグルト  <b>高等部</b> 現場実習応援給食 	米(ひとめぼれ)、油、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	587 23.9 20.2 2.3	723 28.2 23.2 2.9	735 28.5 24.1 3.0						
5水	チボリタン ごぼうサラダ レタス入りコンソメスープ りんごのムース	ウインナー、牛乳、ベーコン	スパゲッティ、オリーブ油、三温糖、ごま	にんじん、たまねぎ、マジシールーム、青ピーマン、トマト、ごぼう、みずな、レタス、えだまめ、とうもろこし、りんご	550 18.9 26.0 2.8	703 22.3 35.9 3.7	732 23.5 36.3 3.7						
6木	青割りコッパパン 伊豆沼ウインナー(ケチャップ) ポテトサラダ まめまめ野菜スープ	牛乳、伊豆沼ウインナー、ロースハム、プロセスチーズ、大豆	パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	みずな、たまねぎ、えだまめ、にんじん、ぶなしめじ、りょくとうもやし	552 22.1 29.1 3.2	704 27.4 34.4 4.1	713 26.7 36.6 4.0						
7金	ごろっとベーコンいりチャーハン チンゲンサイとメンマの和え物 ワンタンスープ	ベーコン、たまご、牛乳、鶏肉	米(ひとめぼれ)、ごま油、油、ワンタン	こねぎ、たけのこ、しいたけ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、メンマ、はくさい、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ	526 20.5 25.2 2.9	703 25.0 35.1 4.2	751 26.8 37.0 4.3						
11火	ごはん 伊豆沼ポークのBBQソース焼き ひじきの炒り煮 ほうれんそうときのこのみそ汁	牛乳、伊豆沼ポーク、さつまいも、大豆、油あげ、仙台みそ、ひじき	米(ひとめぼれ)、三温糖、油、しらたき	りんご、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、ぶなしめじ、えのき、たけ、りょくとうもやし、根深ねぎ	534 26.9 18.4 2.3	713 30.4 26.2 3.1	746 30.8 29.3 3.2						
12水	ごはん ぶりかけ(たまご) さわらの香味焼き さつまいもと豆の煮物 手作り肉団子スープ ももゼリー	牛乳、さわら、大豆、油あげ、鶏肉、鶏卵	米(ひとめぼれ)、ごま、ごま油、油、三温糖、かたくり粉	根深ねぎ、えだまめ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、はくさい、こねぎ、もも	619 27.7 21.9 2.1	786 34.3 26.4 2.6	796 34.8 26.8 2.6						
13木	ミルクパン とりにくのてりやき ブロッコリーのツナマヨサラダ マカロニスープ	牛乳、鶏肉、ツナ、ベーコン	パン、マヨネーズ、マカロニ	ブロッコリー、とうもろこし、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、りょくとうもやし	556 28.6 27.1 3.0	733 35.7 34.6 4.0	752 35.9 36.7 4.0						
14金	ごはん チリコンカン キャベツとパプリカのマリネ カレーポトフ オレング	牛乳、豚肉、大豆、ウインナー	米(ひとめぼれ)、油、三温糖、じゃがいも	たまねぎ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、赤ピーマン、りょくとうもやし、とうもろこし、かぶ、オレンジ	579 22.9 21.7 2.3	731 27.7 26.1 2.9	753 28.8 27.2 3.0						
17月	ごはん えびしゅうまい チンゲンサイとツナの中華サラダ バナナ	牛乳、えび、ツナ、豚肉	米(ひとめぼれ)、ごま油、三温糖、ごま	チンゲンサイ、りょくとうもやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、根深ねぎ、バナナ	520 18.8 13.8 1.5	715 23.0 23.1 2.0	735 23.2 25.2 2.1						
18火	ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう はつ汁	牛乳、さば、さつまいも、鶏肉	米(ひとめぼれ)、油、しらたき、ごま、三温糖、ごま油、薄力粉、米粉	ごぼう、にんじん、根深ねぎ、しいたけ	604 27.8 20.7 2.1	789 35.3 25.6 2.7	793 35.8 25.8 2.7						
19水	ミートソーススパゲッティ つるむらさきのさっぱり和え きのこいりたまごスープ お米でガトーショコラ	豚肉、チーズ、牛乳、鶏肉、鶏卵	スパゲッティ、オリーブ油、油、ごま、ごま油、三温糖	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、しいたけ、トマト、つるむらさき、りょくとうもやし、とうもろこし、ぶなしめじ、こねぎ	601 25.5 25.2 3.5	730 31.6 30.0 4.5	750 32.5 30.6 4.7						
20木	ココアパン オムレツ(ケチャップ) ピーマンと野菜のソテー ミネストローネ	牛乳、卵、ベーコン	パン、ピーマン、油、マカロニ、じゃがいも	キャベツ、りょくとうもやし、青ピーマン、にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト	517 18.3 20.4 2.3	714 22.8 29.4 3.4	722 23.2 29.7 3.4						
21金	ごはん 伊豆沼ポークとキャベツのオイスター炒め まめまめサラダ わかめと豆腐の味噌汁	牛乳、伊豆沼ポーク、仙台みそ、大豆、ひよこ豆、プロセスチーズ、わかめ、木綿豆腐	米(ひとめぼれ)、油、ごま油	青ピーマン、りょくとうもやし、キャベツ、えだまめ、とうもろこし、にんじん、だいこん、たまねぎ	572 30.0 21.8 2.9	742 38.3 26.7 3.8	753 39.3 27.4 4.0						
24月	ごはん いわしの梅煮 かみかみサラダ わかめスープ ブルーベリーゼリー	牛乳、いわし、ささいか、わかめ、絹ごし豆腐	米(ひとめぼれ)、ごま、ごま油、三温糖	だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、根深ねぎ、しいたけ、ブルーベリー	506 20.8 13.8 2.5	703 25.3 23.6 3.3	724 25.7 25.8 3.4						
25火	ごはん 牛丼の具 春雨サラダ じゃがいもと油揚げのみそ汁	牛乳、牛肉、ロースハム、木綿豆腐、油あげ、仙台みそ	米(ひとめぼれ)、油、しらたき、三温糖、はるさめ、ごま、ごま油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しいたけ、りょくとうもやし、きゅうり、キャベツ	617 24.0 28.2 2.5	803 29.8 35.7 3.3	813 30.7 36.5 3.4						
26水	ふきよせごはん ほうれんそう入り玉子焼 小松菜とにんじんのしらす和え わかめと大根の味噌汁 青森りんご	油あげ、牛乳、卵、しらす干し、鶏肉、わかめ、木綿豆腐、仙台みそ	米(ひとめぼれ)、もち米、くり、ぎんなん(ゆで)、三温糖、ごま	ぶなしめじ、にんじん、たけのこ、ごま、つな、りょくとうもやし、だいこん、りんご	561 26.6 18.7 3.3	709 32.2 24.9 4.2	716 33.6 22.5 4.5						
27木	豆乳食パン りんごジャム 手作り鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ コーンポタージュ カップアイス(バナナ)  <b>リクエスト給食</b>	牛乳、鶏肉、生クリーム	かたくり粉、油	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、コーン、たまねぎ	658 27.3 24.8 2.5	812 33.4 29.3 3.0	824 33.6 29.0 3.1						
28金	ごはん さげの塩焼き ほうれんそうの磯マヨ和え 山形風芋煮 ぶどうゼリー	牛乳、鮭、のり、牛肉	米(ひとめぼれ)、マヨネーズ、油、さといも、こんにゃく、三温糖	ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、とうもろこし、だいこん、はくさい、ごぼう、根深ねぎ、ぶどう	557 24.4 19.3 1.9	708 29.8 23.5 2.5	715 29.9 23.9 2.5						
31月	ごはん かぼちゃいりチキンカレー ひじきサラダ かぶのスープ パンキンドーナツ  <b>おたのしみ給食</b>	牛乳、鶏肉、ベーコン	米(ひとめぼれ)、油、ごま、三温糖	かぼちゃ、にんじん、だいこん、たまねぎ、えだまめ、りんご、かぶ	676 20.9 28.0 3.6	806 25.0 31.8 4.6	845 26.0 32.7 4.8						

◎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。あらかじめ御承ください。

※【小学部】は小学部中学年の栄養価を表示しています。

