

給食だより

宮城県立迫支援学校
～11月号～

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう！

🍀 みやぎ食育推進月間 🍀

宮城県では、県民一人一人が主体的に実践する「食育」の取組を推進するため、毎年11月を「みやぎ食育推進月間」と定めています。11月の給食では、おたのしみメニューを多数提供していきます。

11月8日(月)

いい歯の日 給食



11月8日は語呂合わせで11・8の日です。いい歯を育てるためには、【よく噛むこと】も大切です。

この日は、地元食材の【伊豆沼れんこん】と骨まで食べられる【さんまのおかか煮】が登場します。

いい歯の日と歯磨きについては、保健室からも大事なお知らせがあります。保健だより・保健室前の掲示もお見逃しなく♪

11月12日(金)

ゆめ花 給食



13日(土)のゆめ花学習発表会に向けて子どもたちが日頃の活動を笑顔いっぱい披露できるよう、宮城県のブランド米【だて正夢】を筆頭に特別給食で応援します！



11月17日(水)

リクエスト 給食 ～高等部1年生～

大人気メニューのみそラーメンを中心に、わくわくするメニューをリクエストしてくれました！



宮城の特産品が 続々登場します！

- 11/8 伊豆沼れんこん①
- 11/19 宮城県産 モウカザメ
- 11/25 伊豆沼れんこん②
- 11/24 宮城県産 豚もも肉
- 11/30 名取市産 せり

給食では、この他にも宮城県産・地元産の食材を多数使用して提供します！



あっちこっち♪ 給食グルメツアー

～東北+番外編～

11月は【給食グルメツアー】と題して、東北の郷土料理が登場します。各地域で愛されているホッとあたたまる料理で子どもたちの心もぽっかぽかにできるように提供したいと思えます。

11/9
山形県

11/16
青森県

11/22
愛媛県

11/24
宮城県

★メニューの詳細については、予定献立表をご覧ください。

令和3年度



11月 よていこんだてひょう



今月のめあて ♡マナーを守って食べよう

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日分-(kcal)		
		血や肉、骨や歯になる	熱や力になる	体の調子を整える	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
		小学部	中学部	高等部			
1月	ごはん 鮭の味噌バター焼き ブロッコリーのごま和え ひきな汁	牛乳、鮭、仙台みそ、鶏肉、あぶらあげ	精白米、バター、三温糖、ごま	たまねぎ、ブロッコリー、とうもろこし、にんじん、だいこん、ねぎ	587 31.0 16.2 2.1	735 35.9 18.6 2.7	722 39.0 18.8 2.6
2火	鶏ごぼうピラフ 海藻サラダ ふのり汁 フルーツ杏仁	鶏肉、牛乳、海藻、わかめ、ツナ、ふのり、木綿豆腐、仙台みそ	精白米、バター、あぶら、ごま、三温糖	たまねぎ、ごぼう、マッシュルーム、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、パイナップル、もも	557 22.2 15.4 1.7	723 28.4 18.3 2.6	715 27.0 19.2 2.6
4木	横割り丸パン ハンバーグ(ケチャップ、スライスチーズ) フレンチサラダ クリームシチュー	牛乳、チーズ、鶏肉、牛乳、豚肉	パン、あぶら、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	637 28.0 26.4 3.4	849 36.5 33.5 4.4	834 35.9 33.1 4.3
5金	ごはん きょうざ しょうゆ ほうれんそうのからしマヨサラダ わかめと豆腐の味噌汁	牛乳、ロースハム、わかめ、木綿豆腐、仙台みそ	精白米、あぶら、じゃがいも、マヨネーズ	ほうれんそう、みずな、にんじん、だいこん、たまねぎ	632 21.6 21.3 2.3	840 27.6 27.4 3.3	802 26.7 26.4 3.2
8月	ごはん さんまのおかか煮 伊豆沼れんこんのみそ炒め 白菜味噌汁	牛乳、さつま揚げ、仙台みそ、木綿豆腐、あぶらあげ、さんま	精白米、しらたき、三温糖、ごま	にんじん、伊豆沼れんこん、ごぼう、はくさい、えのきたけ	572 21.8 16.9 2.4	713 26.2 18.5 3.2	723 25.2 23.2 3.1
9火	つや姫ごはん 鶏肉のてりやき いんげんのツナマヨサラダ 山形風芋煮	牛乳、鶏肉、ツナ、かつおぶし、牛肉	精白米(つや姫)、マヨネーズ、あぶら、さといも、こんにゃく、三温糖	キャベツ、にんじん、だいこん、はくさい、ごぼう、ねぎ	654 28.2 22.9 2.0	845 34.7 28.5 2.7	801 30.7 27.2 2.6
10水	ごはん ホックの塩焼き(大根おろし、しょうゆ) 野菜とがんもの煮物 えのきと豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳、ホック、がんもどき、木綿豆腐、仙台みそ	精白米、じゃがいも、三温糖	だいこん、たけのこ、にんじん、しいたけ、ごぼう、きぬさや、えのきたけ、こねぎ、バナナ	597 25.7 14.0 2.5	759 33.2 16.8 3.5	727 32.2 16.3 3.4
11木	米粉パン コーンクリームコロッケ(ソース) ビーフンと野菜のソテー カレーポトフ	牛乳、ウィンナー、だいず	パン、あぶら、ビーフン、じゃがいも	りょくとうもやし、青ピーマン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぶ、とうもろこし	565 20.9 21.5 2.6	737 26.4 27.6 3.8	711 26.1 25.3 3.7
12金	だて正夢ごはん 伊豆沼れんこんのしょうがやき うの花(おから炒り) さといものすまし汁 ヨーグルト	牛乳、伊豆沼れんこん、おから、さつま揚げ、ヨーグルト	精白米(だて正夢)、三温糖、あぶら、しらたき、花ふ、迫支援産さといも	にんじん、ごぼう、はくさい、ねぎ、小松菜、ぶなしめじ	638 26.9 17.3 2.1	793 32.6 19.6 2.9	761 31.7 19.3 2.8
☆☆☆☆ 11月13日(土) ゆめ花学習発表会 ☆☆☆☆							
16火	ごはん 豚肉のごまみそやき ブロッコリーの磯マヨ和え せんべい汁 青森りんご	牛乳、豚肉、仙台みそ、のり、鶏肉	精白米、三温糖、ごま、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、だいこん、ごぼう、ねぎ、青森りんご	666 29.7 20.3 2.0	737 24.6 17.3 2.4	789 33.1 22.0 2.4
17水	みそラーメン 鶏肉の唐揚げ トッピング野菜炒め プリン	豚肉、牛乳、鶏肉、みそ	中華めん、ごま油、ごま、あぶら	メンマ、とうもろこし、ねぎ、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、ぶなしめじ	651 33.0 23.3 3.4	797 39.2 27.6 4.5	761 37.8 26.7 4.2
18木	ミルクパン 肉団子(ケチャップ味) ほうれん草ソテー ミネストローネ	牛乳、豚肉、ウィンナー、ベーコン	パン、あぶら、マカロニ、じゃがいも	ほうれんそう、エリンギ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、トマト	604 23.3 24.9 2.4	771 28.2 30.9 3.5	758 27.7 30.3 3.4
19金	ごはん 角切りモウカザメ入り豚キムチ まめまめサラダ はんぺんのすまし汁	牛乳、豚肉、モウカザメ、仙台みそ、だいず、ひよこ豆、プロセッセチーズ、はんぺん	精白米、あぶら、三温糖	たまねぎ、にら、ねぎ、にんじん、はくさい、えだまめ、とうもろこし、えのきたけ、こねぎ	615 26.0 19.6 2.5	806 33.0 24.2 3.6	758 31.1 23.0 3.4
22月	ごはん 鮭の塩焼き ひじきサラダ なめこ汁 愛媛のみかん	牛乳、鮭、ベーコン、木綿豆腐、仙台みそ	精白米、三温糖	えだまめ、ごぼう、みずな、なめこ、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、みかん	599 29.4 16.6 2.0	746 34.0 19.4 2.6	707 32.7 18.7 2.5
24水	ごはん 宮城県産豚ももカツ ごまみそかけ 切干大根の炒り煮 にらたま汁	牛乳、仙台みそ、あぶらあげ、宮城県産豚肉、卵、木綿豆腐	精白米、あぶら、三温糖、ごま、しらたき	切干しだいこん、にんじん、しいたけ、にら、たまねぎ	619 25.8 17.0 2.9	796 32.2 20.6 3.9	757 31.1 19.9 3.7
25木	米粉フォカッチャ タンダーチキン 伊豆沼れんこんサラダ(仙台みそのごまドレッシング) ポークチャウダー	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、豚肉、仙台みそ	パン、三温糖、ごま、マヨネーズ、じゃがいも	伊豆沼れんこん、キャベツ、えだまめ、とうもろこし、にんじん、たまねぎ	585 31.7 23.3 3.6	765 40.2 29.1 5.2	742 39.2 28.2 5.0
26金	麦ごはん ハヤシライス 野菜スープ(キャベツ)	牛乳、豚肉、生クリーム、ベーコン	精白米、麦、バター、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、ぶなしめじ	582 20.0 14.8 2.2	759 25.2 17.4 3.0	714 23.9 16.9 2.9
29月	ごはん たらのごまみそやき 五目豆 さつま汁	牛乳、たら、仙台みそ、だいず、豚肉、木綿豆腐	精白米、三温糖、ごま、あぶら、さつまいも	えだまめ、たけのこ、にんじん、ごぼう、しいたけ、だいこん、ねぎ	595 27.7 13.2 2.6	773 34.9 15.7 3.6	730 33.6 15.1 3.4
30火	かき揚げ丼(名取市産 せりかき揚げ) ほうれんそうのアーモンドあえ きのこスープ お米でスイートポテト	牛乳、小麦粉	精白米、アーモンド、三温糖、さつまいも	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、しいたけ、りょくとうもやし、名取市産せり	589 18.7 17.8 1.6	777 25.3 23.5 2.3	748 24.6 23.0 2.3

◎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。

