

給食がより

宮城県立迫支援学校
～6月号～

運動会も無事終わり、6月には校外学習や現場実習などがあります。これからは曇りや雨の天気が多くなり、食中毒が心配な時期になります。天気がスッキリしないときでも、心と体は元気に晴れ晴れと過ごしたいですね。

気をつけよう！！

食中毒

これからは、温度・湿度ともに高くなるため、食中毒が発生しやすい季節になります。

食中毒防止のために、トイレの後や調理の前、食事の前にはしっかり手を洗いましょう。

また、現場実習などでお弁当を持って出かけることもあると思いますが、お弁当を作る時には右のポイントを参考にして、おいしくて安全なお弁当を作ってくださいね！！



～お弁当作りのポイント～

- ・調理の際は、食品の中心までしっかり加熱し、よく冷ましてからフタをしましょう。
- ・なるべく作り置きのおかずを使わない方が安全ですが、作り置きのものを使う時は、冷蔵庫に保存しておいたものを使い、必ず火を通してから使いましょう。
- ・イクラやスジコなどの生ものは、夏場でなくても、お弁当には入れないようにしましょう。 ※保冷剤・保冷バックなどを利用し、なるべく涼しい場所にお弁当を置くようにしましょう。

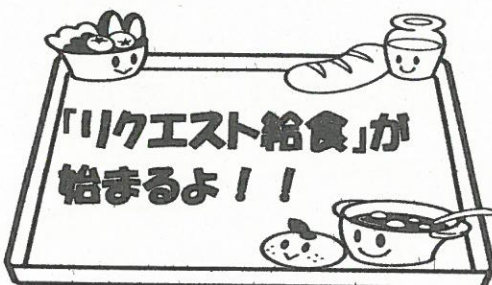


平成17年に『食育基本法』が制定・施行され、『食育推進基本計画』により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。

子供たちだけでなく、すべての人が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにするために『食』はとても重要です。栄養バランスのことだけでなく、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶や、食事のマナーなどを身につけるこ

とも立派な『食育』です。

この機会に、毎日食べている身近な『食』について、ご家族で話し合ってみましょう。



6月から『リクエスト給食』が始まります。クラスごとに1食分の献立を考えるのですが、自分たちで考えた献立が出るということで、食への興味・関心がますます高まります。献立表にも記載していますので、ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。

平成30年度

6月こんだてよていひょう

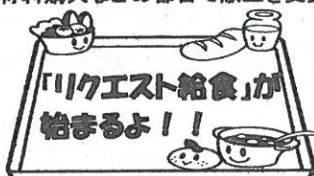
今月のめあて：手をきれいに洗って食べよう

宮城県立迫支援学校

日	曜	主 食	献 立 名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄 養 量			
				血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	糖 質 (g)
1	金	ごはん	豚肉のスパイスソース、キャベツのおかかあえ 豆麩のみそ汁、オレンジ	牛乳・豚肉・ちくわ	パプリカ・長ねぎ・キャベツ	ごはん・でんぶ・油	578	24.6	16.4	1.9
				かつおぶし・みそ	もやし・ほうれん草・にんじん	ごま	696	29.2	18.1	2.7
4	月	わかめ ごはん	魚のフライ、コールスローサラダ たまごスープ、プリン	牛乳・わかめ・ホキ	にんじん・キャベツ・コーン	ごはん・油・ドレッシング	618	23.2	19.9	1.7
				鶏卵	長ねぎ	でんぶ・プリン	744	27.5	22.8	2.2
5	火	麦ごはん (味付のり)	鮭の塩焼き、大豆とひじきの煮物 凍り豆腐のみそ汁	牛乳・のり・鮭・油揚げ	にんじん・いんげん・だいこん	ごはん・麦・油・さとう	559	26.6	14.3	1.8
				ひじき・大豆・凍り豆腐	長ねぎ	じゃがいも	683	31.7	16.4	2.2
6	水	しおラーメン	チンゲン菜の香味あえ バナナ	牛乳・豚肉・なると	キャベツ・にんじん・たまねぎ	中華麺・油・さとう・ごま	563	24.0	11.7	4.8
				わかめ	もやし・たけのこ・長ねぎ		671	28.5	13.0	6.2
7	木	食パン (ブルーベリージャム)	オムレツ、チーズサラダ あさりのスープ	牛乳・鶏卵・チーズ	キャベツ・きゅうり・パプリカ	パン・ジャム・さとう	501	20.6	19.7	2.8
				あさり	だいこん・にんじん・小松菜	ドレッシング	650	26.4	24.6	3.9
8	金	カツカレー (福神漬)	海藻サラダ りんごゼリー	牛乳・豚肉・わかめ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	ごはん・じゃがいも・油	790	27.8	25.8	4.8
				茎わかめ	にんじん・きゅうり・キャベツ	カレールウ・ドレッシング	939	31.5	29.5	6.1
11	月	親子丼	じゃが芋の煮物 大根と油揚げのみそ汁、冷凍パイ	牛乳・鶏肉・鶏卵	たまねぎ・しいたけ・みつば	ごはん・さとう・じゃがいも	625	25.5	15.0	2.7
				さつま揚げ・油揚げ	にんじん・いんげん・だいこん		763	31.0	17.2	3.5
12	火	麦ごはん	酢豚、パンパンジーサラダ みそ味ワンタンスープ、キウイ	牛乳・豚肉・鶏肉・みそ	たまねぎ・たけのこ・にんじん	ごはん・麦・でんぶ・油	677	28.1	17.2	2.9
					しいたけ・ピーマン・豆もやし	さとう・ドレッシング・ワンタン	832	34.2	19.9	3.8
13	水	スパゲティ・ ミートソース	グリーンサラダ フルーチェ	牛乳・豚肉	たまねぎ・にんじん・キャベツ	スパゲティ・バター	743	27.5	22.3	3.3
					ブロッコリー・きゅうり・コーン	ドレッシング・ゼリー	924	33.6	26.7	4.4
14	木	米粉パン (チョコクリーム)	ペンネグラタン、アスパラサラダ かぶのスープ	牛乳・ベーコン・チーズ	たまねぎ・マッシュルーム	米粉パン・チョコクリーム	649	23.7	32.4	2.8
					アスパラガス・きゅうり・にんじん	マカロニ・マヨネーズ	813	30.2	37.8	3.9
15	金	ごはん (のりたま)	いわしのごまみそ煮、切干大根の煮物 じゃが芋のみそ汁	牛乳・いわし・みそ	切干大根・にんじん・しいたけ	ごはん・ごま・油・さとう	610	24.4	16.8	3.0
				さつま揚げ・油揚げ	絹さや・たまねぎ・長ねぎ	じゃがいも	735	28.7	18.7	3.8
18	月	ごはん	ハムチーズフライ、ごまネーズサラダ わかめスープ、オレンジ	牛乳・ハム・チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん	ごはん・油・マヨネーズ	643	18.7	24.8	2.2
				ちくわ・わかめ	長ねぎ・もやし・オレンジ	ごま	820	23.0	42.6	3.0
19	火	ごはん	鶏肉のさつぱり煮、おひたし 沢煮椀、冷凍りんご	牛乳・鶏肉・ささかま	ほうれん草・もやし・にんじん	ごはん・さとう	552	23.5	12.4	3.5
				かつおぶし・豚肉	だいこん・ごぼう・しいたけ		715	32.0	16.1	5.5
20	水	ソース 焼そば	ミルクコーヒー カレーロール、大根サラダ	牛乳・豚肉	にんじん・ピーマン・キャベツ	中華麺・油・さとう・ごま	685	21.6	25.1	4.8
					もやし・たけのこ・たまねぎ		800	25.1	27.7	6.0
21	木	黒角食パン (マーガリン)	えびカツ、エリンギとパプリカのソテー 肉団子スープ、ヨーグルト	牛乳・えび・ベーコン	エリンギ・パプリカ・たまねぎ	パン・マーガリン・油	660	26.3	29.1	3.1
				豚肉・鶏肉・ヨーグルト	チンゲン菜・しいたけ・にんじん		818	31.6	34.3	4.2
22	金	麦ごはん (のりの佃煮)	さんまのみぞれ煮、豆もやしの煮物 油麩入りはっと汁	牛乳・さんま・さつま揚げ	豆もやし・にんじん・しいたけ	ごはん・麦・油・さとう	683	24.7	19.9	3.0
					だいこん・長ねぎ・ごぼう・せり	油麩・小麦粉	812	28.1	21.7	3.6
25	月	ごはん	豆腐ハンバーグ、おかかに なすのみそ汁、あじさいゼリー	牛乳・豆腐・鶏肉・ささかま	えのき・たまねぎ・にんじん	ごはん・でんぶ・油	655	23.0	18.2	2.7
				かつおぶし・油揚げ	たけのこ・いんげん・なす・もやし	さとう・ゼリー	793	27.5	20.6	3.5
26	火	麦ごはん	肉団子、ブロッコリーのおかかあえ 豆腐のみそ汁、メロン	牛乳・鶏肉・かつおぶし	ブロッコリー・にんじん・だいこん	ごはん・麦・じゃがいも	584	21.7	16.1	2.0
				豆腐・みそ	長ねぎ・メロン	ゼリー	729	26.5	19.6	2.8
27	水	カレー うどん	フライドポテト ほうれん草のツナあえ	牛乳・豚肉・かまぼこ	にんじん・たまねぎ・しいたけ	うどん・カレールウ	617	22.3	22.7	4.3
				ツナ	たけのこ・絹さや・ほうれん草	さとう・じゃがいも・油・ごま	760	27.0	27.1	5.6
28	木	チーズパン	タラのマヨネーズ焼き、野菜サラダ トマトスープ	牛乳・チーズ・タラ・ツナ	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	パン・マヨネーズ	644	29.3	30.8	2.9
				ベーコン・大豆	キャベツ・きゅうり・にんじん	ドレッシング・じゃがいも	846	36.9	39.4	4.0
29	金	ごはん	えびフライ、ツナサラダ コーンスープ、バニラアイス	牛乳・えび・ツナ	キャベツ・きゅうり・にんじん	ごはん・油・さとう・バター	812	23.0	28.5	4.0
				わかめ	パセリ・たまねぎ・コーン	じゃがいも・ホワイトルウ	964	26.2	32.1	5.1

◎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。



毎日の給食の献立に関心をもつとともに、バランスの良い献立を考えようとする
気持ちを育てる目的で、本校では『リクエスト給食』を行っています。

6月4日(月)は小学部5年生のみなさんが、6月29日(金)は中学部2年生のみなさんが考えた献立が登場します。みなさんのイメージどおりの給食になるか、当日まで楽しみに待っていてください
ね。