

# 給食がより

宮城県立迫支援学校  
～12月号～

朝が一段と冷え込むようになり、起きるのがつらいと感じる人もいるのではないのでしょうか。寒い朝ほど、朝ごはんをしっかり食べて体の中から温まりましょう。

もうすぐ新しい年を迎えます。冬休みは大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会が増えます。ご家庭の味や地域ならではの料理について話をするよい機会でもあります。ぜひご家族で食べ物話題にして楽しく語り合ってください。

## 冬至です!



12月22日(水)は冬至給食の日です。

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。昔は冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、食べ物がとても少なくなりました。かぼちゃは夏に採れますが、保存が利くので、「元気に冬が過ごせますように」と願いを込めて、とっておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べていたといわれています。



かぼちゃには、風邪予防の強い味方、【ビタミン(カロテン)】がたっぷり含まれています!

げんき 元気レンジャー



## たの げんき ふゆやす 楽しく、元気な冬休み!

大みそかやお正月など、楽しいことがいっぱい冬休み。ぼくたち元気レンジャーのアドバイスを守り、みんな元気に新年を迎えましょう!

あさ 朝はしっかり 食べるんジャー!



休み中も早起きをして朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできる。とくに冬の野菜は栄養たっぷりだ。

ひる 昼は元気いっぱい 動くんジャー!



外で体を動かせば、体がぽかぽかあったまっても気分もすっきり。おなかもすいておいしいごはんがたくさん食べられるぞ。

よ 夜ふかしせずに 寝るんジャー!



体をしっかり休めないと、つかれがどんどんたまってくるぞ。ぐっすり眠って、つかれをとり、明日のパワーをためるのだ。

## ★★★ 給食レシピ ☆☆☆

### ブロッコリーの 磯マヨ和え



#### 材料(作りやすい5人分)


ブロッコリー	1房(一口大にさく)	きざみのり	3g
カリフラワー	1房(一口大にさく)	(焼き海苔でもOK)	(1/2枚)
にんじん	1/2本(いちよう切り)	マヨネーズ	大さじ2
コーン缶	1缶(水気を切る)	濃口しょうゆ	小さじ2

#### 作り方

- ①ブロッコリー、カリフラワー、にんじんは茹でて水気を切り、冷ましておく
- ②①にコーン、マヨネーズ、しょうゆを混ぜ合わせ、最後にきざみのりを加えれば完成!

★きざみのりを乾煎りすると、磯の香りが引き立ちます😊

令和3年度

☆☆☆☆☆ 12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食分(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水	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーサラダ ほうれんそうスープ バナナ	豚肉, チーズ, 牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, あぶら	にんじん, たまねぎ, 青ピーマン, しいたけ, トマト, ブロッコリー, カリフラワー, とうもろこし, ほうれんそう, 赤ピーマン, りよくとうもやし, バナナ	587 23.7 20.4 2.3	738 29.7 25.2 3.2	700 28.0 24.0 3.0
2木	米粉フオカッチャ タンドリーチキン かぼちゃサラダ クリームシチュー	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, プロセスチーズ,	パン, 三温糖, マヨネーズ, あぶら, じゃがいも	かぼちゃ, えだまめ, にんじん, たまねぎ, ブロッコリー	619 31.4 23.0 3.1	794 39.0 28.4 4.0	773 38.3 27.6 4.0
3金	ごはん 伊豆沼ポークのBBQソース焼き 小松菜のごま炒め 肉団子スープ	牛乳, 豚肉, 生揚げ	米(ひとめぼれ), 三温糖, ごま油, ごま	りんご, たまねぎ, こまつな, にんじん, ぶなしめじ, たまねぎ, しいたけ, はくさい, 根深ねぎ	633 27.7 22.2 2.2	785 31.6 25.3 2.8	747 30.8 24.4 2.6
6月	ごはん わかさぎフライ まめまめサラダ ゆばのすまし汁	牛乳, わかさぎ, だいず, ひよこ豆, プロセスチーズ, ゆば	米(ひとめぼれ), あぶら	えだまめ, とうもろこし, たけのこ, にんじん, 根深ねぎ, サヤエンドウ	581 21.6 20.5 1.3	759 27.2 25.5 1.8	719 26.1 24.4 1.7
7火	ごはん エビチリ ブロッコリーの中華サラダ きのこいりたまごスープ	牛乳, エビ, いか, 鶏肉, 鶏卵	米(ひとめぼれ), ごま油, 三温糖, 片栗粉, ごま	たけのこ, 根深ねぎ, たまねぎ, ブロッコリー, 赤ピーマン, ぶなしめじ, こねぎ	544 26.1 13.8 3.6	750 35.8 16.9 5.4	711 33.9 16.3 4.9
8水	ごはん 鶏肉のバターしょうゆ焼き うの花(おからいり) 野菜とえのきの味噌汁 デコボン	牛乳, 鶏肉, おから, さつまいも, とうもろこし, や豆腐, 仙台みそ	米(ひとめぼれ), バター, あぶら, しらたき, 三温糖	にんじん, ごぼう, はくさい, 根深ねぎ, みずな, えのきたけ, だいこん	584 26.8 15.8 2.4	742 32.6 18.4 3.4	703 31.7 18.0 3.2
9木	チーズパン 鮭のトマトソース焼き ほうれんそうアーモンドあえ ABC野菜スープ	牛乳, 鮭, 豚肉	有塩バター, 三温糖, アーモンド, マカロニ	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, グリンピース, マッシュルーム, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, ぶなしめじ, りよくとうもやし	570 30.0 25.0 2.9	742 35.2 32.0 4.0	732 34.9 31.3 4.0
10金	ごはん 伊豆沼ポークのしょうがやき 特製ひじきサラダ 野菜スープ ぶどうゼリー ☆リクエスト給食☆	牛乳, 豚肉, 鶏肉, ひじき	米(ひとめぼれ), 三温糖, ごま	にんじん, えのきたけ, しいたけ, 根深ねぎ, ぶどう	595 25.3 18.4 2.4	726 28.5 20.5 3.0	738 27.8 25.0 3.0
13月	ごはん いわしの梅煮 ひじきの炒り煮 わかめと豆腐の味噌汁 いちごミルクゼリー	牛乳, いわし, さつまいも, だいず, わかめ, 木綿豆腐, 仙台みそ, ゼラチン, なまクリーム, ひじき	米(ひとめぼれ), あぶら, しらたき, 三温糖	にんじん, しいたけ, えだまめ, だいこん, いちご	605 24.3 18.2 2.5	778 30.3 22.0 3.5	740 29.1 21.1 3.4
14火	麦ごはん ポークカレー わかめスープ 青森りんご	牛乳, 豚肉, チーズ, わかめ, 絹ごし豆腐	米(ひとめぼれ), 麦, あぶら, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, 根深ねぎ, しいたけ	622 20.7 17.1 2.8	805 26.4 20.8 4.0	761 24.9 20.1 3.9
15水	ソース焼きそば さつまいも フルーツ杏仁	豚肉, 牛乳, 木綿豆腐, 仙台みそ	中華めん, あぶら, さつまいも	たまねぎ, キャベツ, にんじん, りよくとうもやし, 青ピーマン, しいたけ, だいこん, 根深ねぎ, バインアップル, 黄桃	597 24.7 14.7 4.5	760 31.4 17.4 6.2	742 30.3 17.1 5.8
16木	豆乳食パン いちごジャム やさしいコロッケ ソース れんこんサラダ コーンポタージュ	牛乳, 豆乳, 豚肉	あぶら, ごま, マヨネーズ, 三温糖	いちご, れんこん, キャベツ, えだまめ, とうもろこし, たまねぎ	612 18.2 24.7 2.6	819 23.3 31.8 3.4	799 22.9 30.8 3.4
17金	ふきよせごはん さわらの照り焼き 野菜とがんもの煮物 若竹汁 ヨーグルト	あぶらあげ, 牛乳, さわら, がんもどき, わかめ, なた, ヨーグルト	米(ひとめぼれ), もち米, くり, ぎんなん, 三温糖, じゃがいも	ぶなしめじ, にんじん, しいたけ, えだまめ, たけのこ	600 29.1 20.3 3.1	744 35.7 23.9 4.3	712 34.5 23.3 4.0
20月	ごはん さばの味噌煮 じゃがいものそばろ煮 ひきな汁	牛乳, さば, 豚肉, あぶらあげ	米(ひとめぼれ), じゃがいも, あぶら, 三温糖, 片栗粉	にんじん, たまねぎ, しいたけ, えだまめ, だいこん, 根深ねぎ	654 26.9 23.4 2.0	857 34.4 29.5 2.7	819 33.4 29.0 2.6
21火	ごはん 豚キムチ炒め ほうれん草とメンマの和え物 ふのり汁 みかん	牛乳, 豚肉, 仙台みそ, ふのり, 木綿豆腐	米(ひとめぼれ), あぶら, 三温糖	たまねぎ, いら, 根深ねぎ, にんじん, はくさい, ほうれんそう, りよくとうもやし, メンマ, えのきたけ, みかん	568 27.4 13.1 1.9	726 35.3 15.3 2.7	729 33.2 19.1 2.5
22水	ごはん たらの塩焼き(野菜あんかけ) 冬至かぼちゃ 豚汁	牛乳, たら, 豚肉, 木綿豆腐, 仙台みそ	米(ひとめぼれ), 片栗粉, あぶら, さといも, こんにゃく	みずな, にんじん, しいたけ, かぼちゃ, だいこん, はくさい, ごぼう, 根深ねぎ	605 26.9 11.4 2.0	783 33.7 12.9 2.8	743 32.5 12.5 2.6
23木	ミルクパン 手作りフライドチキン カラフルサラダ オニオンスープ セレクトクリスマスケーキ	牛乳, 鶏肉, 豚肉	パン, 片栗粉, あぶら	ブロッコリー, カリフラワー, 赤ピーマン, とうもろこし, たまねぎ, えだまめ	630 25.3 27.1 2.9	811 33.6 33.0 4.0	799 33.5 32.7 3.9

◎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。

