

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体の中から暖めましょう。

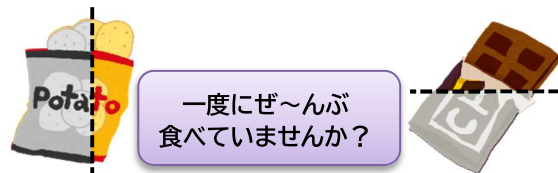


【おやつ】食べ過ぎていませんか??

市販されている菓子類は少しの量でもエネルギーや脂質、塩分が多く含まれているものがあります。普段、子供達が食べているおやつが食べ過ぎになっていないか、振り返ってみましょう。

おやつを目安は【1日 約200kcal】といわれています。

【気をつけたい菓子類の目安量】



ポテトチップス
(1/3袋 程度)

板チョコレート
(1/2 枚程度)



シュークリーム
(1 個)



ケーキ
(1/2 個程度)



カップアイス
(小1個)



栄養補助食品
(固形タイプ2本)

【おすすめおやつ目安量】



せんべい
(3～4枚程度)



大福
(小2個程度)



どら焼き
(1個)



カップゼリー／ヨーグルト
(1 個程度)



シリアル類(牛乳あり)
(マグカップ1杯程度)



豆乳
(どちらもコップ一杯程度)



100%果汁ジュース

*果物はカロリーが低いため、季節の果物を組み合わせてみましょう。(50kcal)



りんご(1/2 個)



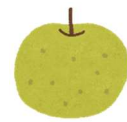
バナナ(1 本)



みかん(1 個)



ぶどう(半房)



梨(1/2 個)

★★★ 各種商品や品種によって栄養価は異なります。食べる時の目安量として御覧ください。★★★

「好きなおやつを好きなだけ食べさせる」「おやつは全部食べちゃだめ!!」ではなく、
【頑張った日のごほうび】【食事をしっかり食べられなかった時の補助食】として
取り入れてみましょう!



参考文献【農林水産省 食事バランスガイド】【カルビー株式会社 公式HP】

令和4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 血や肉、骨や歯になる	きのしょくひん 熱や力になる	みどりのしょくひん 体の調子を整える	1日分(kcal) 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火	ごはん ふりかけ(たまご) 豚キムチ炒め ほうれんそうのおかか和え さつま汁 ももゼリー	牛乳,豚肉,仙台みそ,かつおぶし,木綿豆腐	米(ひとめぼれ),油,三温糖,さつまいも	たまねぎ,にら,根深ねぎ,はくさい,ほうれんそう,りよくとうもやし,にんじん,だいこん,小松菜	527 25.0 13.1 2.4	725 30.3 22.1 3.2	757 31.7 24.4 3.4
2水	五目うどん 野菜かきあげ れんこんのごまみそ和え	油あげ,牛乳,仙台みそ	うどん,油,三温糖,ごま	にんじん,だいこん,根深ねぎ,しいたけ,小松菜,れんこん,キャベツ,えだまめ,とうもろこし	538 25.2 24.5 3.6	749 31.5 34.8 4.5	739 33.1 32.3 4.8
4金	ごはん さけのみそマヨ焼き ジャーマンポテト ワンタンスープ 手作りココアプリン  ☆リクエスト給食☆	牛乳,鮭,仙台みそ,ベーコン,牛乳,生クリーム	迫支産産じゃがいも,米(ひとめぼれ),マヨネーズ,有塩バター,パン粉,ワンタン	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,グリーンピース,はくさい,りよくとうもやし,にんじん,しいたけ,根深ねぎ	654 27.3 29.5 2.2	819 30.5 35.5 2.8	843 31.0 37.4 3.0
7月	ごはん 笹かまぼこの磯辺揚げ 高野豆腐のくくめ煮 なめこ汁	牛乳,笹かまぼこ,あおのり,こうや豆腐,木綿豆腐,仙台みそ	米(ひとめぼれ),薄力粉,油,三温糖,油	えだまめ,たけのこ,にんじん,ごぼう,しいたけ,なめこ,だいこん,はくさい,根深ねぎ	546 20.4 21.6 1.9	731 27.2 28.1 2.6	741 27.9 28.4 2.7
8火	ごはん 豚肉とちんげんさいの香味炒め ブロッコリーの中華サラダ 手作り肉団子スープ	牛乳,豚肉,鶏肉,鶏卵	米(ひとめぼれ),ごま,ごま油,三温糖,かたくり粉	ごぼう,ちんげんさい,根深ねぎ,にんじん,ブロッコリー,とうもろこし,たまねぎ,しいたけ,はくさい,きくらげ	519 26.3 17.2 2.0	720 33.2 26.7 2.6	737 37.0 26.6 2.8
9水	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の炒り煮 おくすかけ オレンジ	牛乳,さば,油揚げ,鶏肉	米(ひとめぼれ),しらたき,あぶら,三温糖,かたくり粉,ふ	切干しだいこん,にんじん,しいたけ,だいこん,ごぼう,根深ねぎ,オレンジ	546 26.8 17.3 2.2	734 32.3 23.7 2.9	741 34.1 25.9 3.0
10木	食パン いちごジャム ポーク&チキンハンバーグ(ケチャップ) かぼちゃサラダ コンスープ	牛乳,豚肉,鶏肉,プロセスチーズ	パン,マヨネーズ	いちご,かぼちゃ,たまねぎ,えだまめ,とうもろこし,にんじん,ほうれんそう	615 23.7 26.2 3.1	802 30.0 33.1 3.8	816 30.6 34.0 3.9
11金	ごはん(ひとめぼれ&だて正夢) 手作り鶏肉のから揚げ うの花(おからいり) じゃがいもと油揚げのみそ汁 ヨーグルト 	牛乳,鶏肉,おから,さつま揚げ,木綿豆腐,油あげ,仙台みそ,ヨーグルト	迫支産産じゃがいも,米(ひとめぼれ),だて正夢,かたくり粉,油,しらたき,三温糖	にんじん,ごぼう,はくさい,根深ねぎ	603 27.3 18.8 2.4	742 32.4 21.6 3.0	750 33.0 21.9 3.2
15火	ごはん いわしの梅煮 れんこんサラダ きのこのみそ汁	牛乳,いわし,油あげ,仙台みそ	米(ひとめぼれ),ごま,マヨネーズ,三温糖	れんこん,キャベツ,えだまめ,とうもろこし,がなしめじ,えのきたけ,りよくとうもやし,根深ねぎ	522 20.9 19.7 2.2	710 25.4 28.2 2.9	747 26.0 31.9 3.1
16水	ソース焼きそば 大根とブロッコリーの酢のもの わかめ入りたまごスープ 柿	豚肉,牛乳,鶏肉,ベーコン,鶏卵,わかめ	中華めん,油,ごま,ごま油,三温糖,かたくり粉	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,ブロッコリー,とうもろこし,柿	569 26.5 19.0 3.7	730 32.9 25.3 4.6	766 33.8 28.0 4.9
17木	豆乳食パン ブルーベリージャム オムレツ(ケチャップ) ほうれん草ソテー マカロニスープ	牛乳,鶏卵,ウインナー,ベーコン	油,マカロニ	ほうれんそう,エリンギ,とうもろこし,にんじん,がなしめじ,りよくとうもやし	524 19.7 24.0 2.7	710 24.8 34.1 3.5	729 26.6 34.9 3.8
18金	ごはん 宮城県産豚もかツノソース ポテトサラダ なめこ汁 カットフルーツ(洋梨)  ☆リクエスト給食☆	牛乳,ロースハム,プロセスチーズ,木綿豆腐,仙台みそ	迫支産産じゃがいも,米(ひとめぼれ),油,マカロニ,マヨネーズ	とうもろこし,たまねぎ,なめこ,にんじん,だいこん,はくさい,根深ねぎ,洋梨	602 24.5 22.2 2.4	739 28.0 26.2 3.0	759 28.8 27.4 3.2
21月	ごはん 八宝菜 チンゲンサイとメンマの和え物 じゃがいもと油揚げの中華スープ お米でガトージョコラ	牛乳,豚肉,かまぼこ,うずら卵,油あげ	米(ひとめぼれ),油,かたくり粉,ごま油,じゃがいも,ごま	にんじん,たまねぎ,しいたけ,はくさい,たけのこ,ちんげんさい,りよくとうもやし,メンマ,根深ねぎ	578 23.1 19.7 2.9	723 28.1 24.0 3.6	753 29.0 26.6 4.0
22火	チキンライス ほうれんそうの磯マヨ和え レタスいりコンソメスープ プチゼリー(りんご)	鶏肉,牛乳,のり,ベーコン	米(ひとめぼれ),有塩バター,マヨネーズ	たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,とうもろこし,グリーンピース,ほうれんそう,りよくとうもやし,レタス,がなしめじ,りんご	524 18.3 18.8 2.9	710 23.3 30.1 3.6	742 23.8 30.7 3.9
24木	コッパパン/黒ごまジャム チリコンカン ブロッコリーサラダ 白菜入りクリームシチュー	牛乳,豚ひき肉,大豆,牛乳	パン,ごま油,三温糖,油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,カリフラワー,とうもろこし,はくさい	629 26.7 26.2 3.1	801 33.4 31.8 4.0	828 34.5 33.0 4.1
25金	ごはん 宮城県産 銀鮭フライ/ソース マカロニサラダ みそ野菜スープ アセロラゼリー	牛乳,宮城県産銀鮭,ロースハム,プロセスチーズ,仙台みそ	米(ひとめぼれ),油,マカロニ,マヨネーズ,ごま,ごま油	えだまめ,にんじん,たまねぎ,りよくとうもやし,キャベツ,根深ねぎ	635 20.6 23.1 2.7	791 24.8 27.6 3.4	806 25.5 28.6 3.7
28月	ごはん いわしのごま味噌煮 ひじきの炒り煮 ほうれんそうの味噌汁 みかん	牛乳,いわし,さつま揚げ,大豆,木綿豆腐,仙台みそ	米(ひとめぼれ),あぶら,しらたき,三温糖	にんじん,しいたけ,ほうれんそう,だいこん,みかん	549 25.6 15.1 2.4	719 28.5 23.4 2.9	725 33.2 24.0 3.0
29火	ごはん ポークカレー まめめサラダ わかめスープ みそラーメン	牛乳,豚肉,大豆,ひよこ豆,プロセスチーズ,わかめ,絹ごし豆腐	迫支産産じゃがいも,米(ひとめぼれ),油	にんじん,たまねぎ,りんご,たまねぎ,えだまめ,とうもろこし,根深ねぎ,しいたけ	609 24.0 23.8 3.2	779 29.8 28.8 4.3	808 31.0 30.3 4.4
30水	ごはん 肉野菜春巻 チンゲンサイとツナの中中華サラダ	豚ひき肉,牛乳,ツナ	中華めん,ごま油,ごま,油,三温糖	メンマ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,りよくとうもやし,とうもろこし,根深ねぎ,ちんげんさい	562 24.1 23.5 3.2	731 30.8 26.6 4.2	759 31.4 29.1 4.5

◎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。あらかじめ御了承ください。

※(小学部)は小学部中・中学年の栄養価を表示しています。

