

平成30年度

1月こんだてよていひょう

今月のめあて：感謝して食べよう

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)	塩分 (g)
							小 学 部			
							中 学 部 ・ 高 等 部			
8	火	ごはん	ぶりの照焼, 筑前煮 雑煮風はんぺん汁, みかん	牛乳・ぶり・えび・鶏肉 はんぺん・なると	ごぼう・れんこん・にんじん いんげん・だいこん・せり	ごはん・里芋・さとう・油	620	28.5	16.4	1.9
9	水	野 菜 タンメン	揚げぎょうざ ヨーグルト	牛乳・豚肉・えび・いか なると・わかめ	キャベツ・にんじん・たまねぎ もやし・たけのこ・コーン・長ねぎ	中華麺・油	652	32.2	16.9	5.0
10	木	チョコレートパン	ハムチーズフライ, キャベツサラダ 水菜のスープ	牛乳・ハム・チーズ あさり	キャベツ・きゅうり・にんじん コーン・だいこん・たまねぎ・水菜	パン・チョコレート・油 ドレッシング	604	19.5	27.3	3.1
11	金	麦ごはん	えびのチリソース, 豆もやしのナムル チンゲン菜のみそスープ	牛乳・えび・かに・ポール わかめ・みそ	ピーマン・長ねぎ・にんじん 豆もやし・ほうれん草・たまねぎ	ごはん・麦・油・さとう ごま	697	25.7	22.4	4.1
15	火	あんかけ うどん	ささかまの磯辺揚げ ブロッコリーのおかかあえ, オレンジ	牛乳・鶏肉・かまぼこ 油揚げ・ささかま	長ねぎ・もやし・にんじん ブロッコリー・オレンジ	うどん・さとう・でんぶ 小麦粉・油	583	30.2	18.2	4.2
16	水	カツカレー (福神漬)	海藻サラダ シューアイス	牛乳・豚肉・わかめ 茎わかめ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり	ごはん・油・カレールウ シューアイス	847	29.6	30.9	4.9
17	木	食パン (りんごジャム)	スコッチエッグ, ツナサラダ 米粉クラムチャウダー, 手作りぶどうゼリー	牛乳・鶏肉・鶏卵・ツナ わかめ・ベーコン・あさり	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・グリーンピース	パン・ジャム・さとう 油・米粉・バター	701	25.6	23.4	3.3
18	金	麦ごはん (のりたま)	さばのみそ煮, ひじきのいり煮 凍り豆腐のみそ汁	牛乳・さば・ひじき さつま揚げ・油揚げ・みそ	にんじん・絹さや・だいこん 長ねぎ	ごはん・麦・油 さとう・じゃがいも	614	25.4	17.4	2.5
21	月	ごはん	迫ホークの生姜焼, 切干大根の煮物 わかめ汁	牛乳・豚肉・油揚げ わかめ・豆腐・みそ	切干大根・にんじん・しいたけ 絹さや・長ねぎ	ごはん・油・さとう じゃがいも	614	25.4	17.4	2.5
22	火	麦ごはん (のりの佃煮)	五目豆煮 油麩入りはっと汁, ブルーベリーゼリー	牛乳・豚肉・大豆	ごぼう・にんじん・いんげん だいこん・長ねぎ・せり・しいたけ	ごはん・麦・油・さとう 小麦粉・油麩・ゼリー	647	21.9	14.2	2.4
23	水	和 風 スパゲティ	伊豆沼れんこんの金平 いよかん	牛乳・ベーコン・ちくわ	たまねぎ・にんじん・しめじ マッシュルーム・えのき・れんこん	スパゲティ・油・さとう	622	21.7	22.6	2.6
24	木	コッペパン	伊豆沼ウインナー(ケチャップ&マスタード) コールスローサラダ, トマトスープ, りんご	牛乳・ウインナー ベーコン・大豆	にんじん・キャベツ・コーン・セロリ たまねぎ・パセリ・りんご	パン・ドレッシング じゃがいも・バター	601	20.8	25.7	2.7
25	金	油麩丼	チキンみそカツ, 里芋のそぼろ煮 大根と油揚げのみそ汁	牛乳・鶏卵・鶏肉 豚肉・豆腐・油揚げ・みそ	たまねぎ・しいたけ・みつば グリーンピース・だいこん・にんじん	ごはん・さとう・油 里芋・でんぶ	761	30.8	27.3	3.1
28	月	ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼, 春雨サラダ わかめスープ, クレープ	牛乳・鮭・みそ・わかめ 豆腐	豆もやし・キャベツ・きゅうり にんじん・長ねぎ	ごはん・マヨネーズ・油 さとう・ごま・クレープ	688	28.1	25.9	1.9
29	火	麦ごはん	春巻き, チンゲン菜のソテー ゆばスープ	牛乳・豚肉・ゆば ベーコン	チンゲン菜・にんじん・しめじ たけのこ・マッシュルーム・絹さや	ごはん・麦・油	618	19.1	23.1	1.9
30	水	塩焼きそば	きゅうりの中華あえ みかん	牛乳・豚肉・わかめ	にんじん・ピーマン・もやし・コーン キャベツ・たまねぎ・きゅうり	中華麺・油・さとう・ごま	587	21.1	24.6	3.7
31	木	丸パン (スライスチーズ)	ハンバーグ, ひじきのツナサラダ あさりのスープ	牛乳・チーズ・豚肉・鶏肉 ひじき・ツナ・あさり	にんじん・もやし・きゅうり だいこん・小松菜	パン・さとう・油	578	27.2	25.7	4.1
							712	32.0	29.6	5.2

◎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。

～お知らせ～

1月17日(木)は高等部の入学者選考日です。中学部3年生のみなさんの受験を応援する意味をこめて、前日の16日(水)は『入試応援献立』として『カツカレー』にしました。そのため、通常、水曜日が麺の日ですが、15日(火)に麺の献立になります。ご了承ください。

～中学部3年生のみなさん、
全員合格目指して
頑張ってください!!～



☆リクエスト給食☆

1月9日(水)は小学部6年生のみなさんが、28日(月)は高等部3年1組のみなさんが考えた献立です。小学部6年生のみなさんは、クラスのみんなが大好きな、野菜たっぷりの『野菜タンメン』をリクエストしました。また、3月に卒業を迎える高等部3年1組のみなさんは、「最後にもう一度食べたいメニューは何だろう…」と、話し合って考えました。卒業生の思い出に残るような給食になるように、頑張って作ります。当日を楽しみに待っていてくださいね!!

