

給食だより

宮城県立迫支援学校
～1月号～

あけまして
おめでとうございます



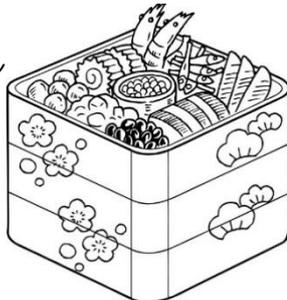
今年もよろしく
お願いします

新しい年、令和3年になりました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、給食も『新しい生活様式』で実施していますが、そんな中でも『食べる楽しみ』をみなさんにお届けできれば…と思っています。今年も、みなさんに喜んでもらえる安全でおいしい給食作りを目標に、給食室の全員で力を合わせて頑張っていきますので、よろしくお願いします。

知ってるかな？

おせち料理の由来

かずのこ
かずのこはにしの卵巣です。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

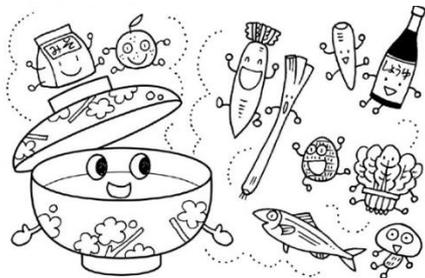


黒豆
まめで健康に暮らせますよという意味が込められています。

田づくり
昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味があります。

えび
腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。

雑煮いろいろ



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などが様々です。角もち・丸もち、しょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具も鶏肉やぶり、里芋、小松菜、大根などいろいろあります。また、あん入りの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があります。

給食では1月8日（金）に、もちの代わりに丸いミニはんぺんが入った『雑煮風はんぺん汁』が登場します！！

感謝の気持ちを忘れずに！

1月24日からの1週間は『全国学校給食週間』です。この期間には、学校給食の意義や役割について、児童生徒や教職員、保護者や地域住民の理解を深め関心を高めるため、全国で様々な行事が行われます。本校では一足早く18日（月）から『校内学校給食週間』として、郷土料理や地場産食材たっぷりの献立の実施や、『給食感謝の会』などの行事を行う予定です。



令和2年度

2月 よていこんだてひょう

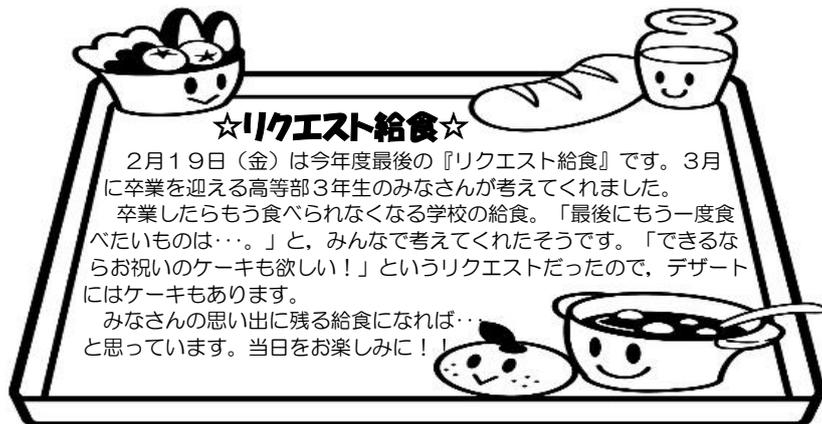
今月のめあて：感謝して食べよう

宮城県立迫支援学校

日曜	主 食	献 立	赤の食品			緑の食品			黄の食品			小学校部	中学校部	高等部
			血や肉になる	体のを調子を整える	熱や力になる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)					
1 月	ごはん	鶏肉のみそ照焼, 切干大根の煮物 凍り豆腐のみそ汁	牛乳・鶏肉・油揚げ 凍り豆腐・みそ・わかめ	切干大根・にんじん・絹さや 長ねぎ	ごはん・油・さとう じゃがいも	592	695	730	23.3	25.7	26.5	17.7	18.9	19.3
2 火	わかめ ごはん	いわしのカリカリフライ, 小松菜の梅あえ 大根と油揚げのみそ汁, 豆乳プリン	牛乳・いわし・ささかま わかめ・豆腐・油揚げ・みそ	小松菜・きゅうり・だいこん・にんじん 長ねぎ	ごはん・油・さとう 豆乳プリン	690	831	864	24.4	30.3	31.3	23.2	27.0	27.4
3 水	みそラーメン	揚げぎょうざ こんにゃくとシナチクの炒め煮, ぼんかん	牛乳・豚肉・みそ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし にら・コーン・たけのこ・いんげん	中華麺・油・さとう	664	833	868	27.4	33.8	35.6	19.2	23.9	24.3
4 木	米粉スイート チーズパン	スコッチエッグ, シーザーサラダ ミネストローネスープ	牛乳・チーズ・鶏卵 ベーコン・大豆	キャベツ・きゅうり・パプリカ・セロリ にんじん・たまねぎ・パセリ	米粉パン・さとう・ドレッシング マカロニ・じゃがいも	586	729	743	25.5	30.6	31.1	22.3	25.7	26.2
5 金	麦ごはん	八宝菜, ブロッコリーの中華あえ 肉団子スープ, オレンジ	牛乳・豚肉・うずら卵・えび いか・鶏肉	はくさい・たけのこ・にんじん・絹さや たまねぎ・しいたけ・ブロッコリー	ごはん・麦・油・さとう でんぷん・ドレッシング	631	771	818	30.4	37.2	39.5	17.3	20.4	21.3
8 月	臨時休業日又はお弁当の日													
9 火	ハヤシライス (福神漬)	ひじきのイタリアンサラダ いよかん	牛乳・牛肉・ひじき・チーズ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース きゅうり・コーン・いよかん	ごはん・じゃがいも・油 ハヤシルウ	669	824	876	21.2	25.7	26.9	20.9	25.0	26.2
10 水	麦ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼, 豚肉とごぼうの炒め煮 なめこ汁, みかん	牛乳・鮭・みそ・豚肉 ささかま・豆腐	ごぼう・にんじん・絹さや・なめこ だいこん・長ねぎ・みかん	ごはん・麦・マヨネーズ 油・さとう	677	787	822	31.6	35.2	36.3	20.9	22.1	22.3
12 金	ごはん	ハートのハンバーグ, 野菜サラダ 春雨スープ, チョコレープ	牛乳・豚肉・鶏肉・ツナ ベーコン・わかめ・なると	キャベツ・きゅうり・にんじん パプリカ	ごはん・さとう・ドレッシング チョコクレープ	727	834	869	26.1	28.5	29.4	26.2	27.8	28.3
15 月	麦ごはん (味付のり)	さばのみそ煮, 豆もやしの煮物 あさりのみそ汁, りんご	牛乳・のり・さば・ささかま あさり・豆腐・みそ	豆もやし・にんじん・しいたけ・みつば たまねぎ・りんご	ごはん・麦・油・さとう	614	715	744	25.5	28.7	29.5	17.9	18.9	19.0
16 火	ひじき ごはん	里芋のそぼろ煮 油麩のみそ汁, オレンジ	牛乳・鶏肉・ひじき・油揚げ 豚肉・みそ	にんじん・しいたけ・グリーンピース だいこん・長ねぎ・オレンジ	ごはん・油・さとう 里芋・でんぷん・油麩	560	681	724	20.4	24.5	25.6	14.6	16.7	17.4
17 水	スパゲティ・ ミートソース	キャベツサラダ ヨーグルト	牛乳・豚肉・ヨーグルト	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン にんじん	スパゲティ・バター ドレッシング	696	850	900	29.3	35.0	36.9	21.1	25.1	26.5
18 木	コッペパン (いちご&マーガリン)	ほたてフライ, 野菜炒め オニオンスープ	牛乳・ほたて・豚肉・わかめ ベーコン	キャベツ・にんじん・もやし・ピーマン たまねぎ	パン・ジャム・マーガリン 油	596	786	794	26.3	34.9	35.5	23.8	29.5	29.7
19 金	ごはん	伊豆沼豚の生姜焼, ツナサラダ ワンタンスープ, ケーキ	牛乳・豚肉・ツナ・わかめ 鶏肉	キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし チンゲン菜・長ねぎ	ごはん・油・さとう ワンタン・ケーキ	753	857	889	28.4	30.8	31.7	30.4	31.7	32.1
22 月	ごはん	春巻き, きゅうりの中華あえ かにたまスープ	牛乳・豚肉・わかめ・鶏卵 かに	きゅうり・にんじん・コーン・長ねぎ	ごはん・油・さとう・ごま でんぷん	653	811	849	22.2	26.7	28.0	24.2	30.1	30.7
24 水	麦ごはん (梅じそふりかけ)	さんまの甘露煮, 五目豆煮 もずく汁, いよかん	牛乳・さんま・大豆・豚肉 もずく・豆腐・みそ	ごぼう・にんじん・いんげん・だいこん えのき・長ねぎ・いよかん	ごはん・油・さとう	643	746	783	28.6	31.8	32.9	21.9	23.3	23.5
25 木	食パン (りんごジャム)	えびカツ, チキンサラダ コーンクリームスープ	牛乳・えび・鶏肉	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン たまねぎ・パセリ	パン・ジャム・油・さとう じゃがいも・バター	694	876	899	25.2	31.2	31.9	25.8	31.2	31.9
26 金	ビビンバ丼	わかめスープ バナナ	牛乳・豚肉・みそ・豆腐 わかめ	長ねぎ・ほうれん草・もやし・にんじん バナナ	ごはん・さとう・ごま・油	602	725	765	25.9	31.4	33.1	13.9	15.6	16.4

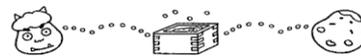
◎牛乳は、毎日つきます。
◎材料購入などの都合で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※『小学部』は、小学部中学年の栄養価を表示しています。



★リクエスト給食★

2月19日(金)は今年度最後の『リクエスト給食』です。3月に卒業を迎える高等部3年生のみなさんが考えてくれました。卒業したらもう食べられなくなる学校の給食。「最後にもう一度食べたいものは…」と、みんなで考えてくれたそうです。「できるならお祝いのケーキも欲しい!」というリクエストだったので、デザートにはケーキもあります。みなさんの思い出に残る給食になれば、と思っています。当日をお楽しみに!!



～お知らせ～

☆2月2日(火)は『節分』です。節分には豆まきをしたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒先に立て、邪気を

はらうという習慣があります。給食では、『いわしのカリカ

リフライ』や『豆乳プリン』など、節分にちなんだ食材を使

ったメニューが登場します。

☆2月14日(日)は『バレンタインデー』です。2月12日(金)の給食には、かわいい『ハートのハンバーグ』や『チョコ

