

給食だより

宮城県立迫支援学校
～3月号～

御卒業、御進級を迎えるみなさん、本当におめでとうございます。みなさんの思い出に残っている給食はどんなメニューですか？

元気いっぱい、笑顔いっぱいでお過ごした学校生活の時間が、これから長い人生を歩んでいくみなさんを支える、すてきな思い出になってほしいと願っています。

卒業・進級おめでとうございます

3月9日(水)と3月16日(水)は卒業・進級お祝い給食です！

そつぎょう しんきゅう
卒業・進級おめでとうございます！

なかま せんせい いっしょ た きゅうしよく
仲間や先生と一緒に食べた給食は

おいしかったですか？

これからは、あたらしい ばしょや
新しい場所や

あたらしい なかま たの しょくじ
新しい仲間と楽しい食事をして

げんき いっぱい がんばりましょう！







地震に備えよう！ ～3.11の教訓を繋ぐ備え～

東日本大震災から11年の月日が経とうとしています。震災の経験を風化させないために、今一度、御家庭の災害への備えや防災について話し合ってください。

●災害時に必要なもの・重宝するもの●

被災地で実際に重宝した物には、ラップ、カセットコンロ、懐中電灯、簡易トイレ、充電式ラジオ などがあげられています。皆さんのご家庭の備えはいかがでしょう？

●知っておきたい備蓄食品 ひとくちメモ●

水(飲料水・調理用)	野菜ジュース	レトルト食品/缶詰食品	菓子類/栄養補助食品
<p>生命維持に必要な水分量は体重1kgに対して50mlといわれています。</p> <p>例:体重50kg 1日2.5ℓ必要です。</p> 	<p>手軽にビタミン補給ができます。凍らせて保存しておけば保冷剤としても使うことができます。</p> 	<p>長期保存ができるだけでなく、加熱をしなくても食べられるものなど、種類が豊富にあります。</p> 	<p>少量で高いエネルギーをとることができます。分けて食べられるよう、個包装になっているものがおすすめです。</p> 

令和3年度



3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	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日あたり(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
		ち にく づね は 血や肉、骨や歯になる			ねつ ちから 熱や力になる			からだを 体の調子を整える			小学部	中学部	高等部
		宮城県産味付けのり、牛乳、とりにく、ツナ、あぶらあげ、仙台みそ、牛乳、なまクリーム			米(ひとめぼれ)、あぶら、しらたき、三温糖、マヨネーズ			だいこん、にんじん、えだまめ、はくさい、ぶなしめじ			26.9	33.6	36.8
1 火	ごはん さけのマヨネーズ焼き 切干大根の炒り煮 なめこ汁 デコボン	牛乳、さけ、チーズ、あぶらあげ、木綿豆腐、仙台みそ			米(ひとめぼれ)、マヨネーズ、しらたき、あぶら、三温糖			たまねぎ、切干しだいこん、にんじん、しいたけ、なめこ、だいこん、はくさい、根深ねぎ			20.7	26.1	30.5
2 水	みそバターラーメン ほうれんそう入り玉子焼 ブロッコリーのごま和え	豚ひき肉、牛乳、鶏卵、とりにく			中華めん、ごま油、あぶら、ごま、バター、三温糖			メンマ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、とうもろこし、根深ねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう			22.9	28.2	27.4
3 木	ちらしずし 春雨サラダ 油麩入り根菜汁 ひなまつり杏仁	こうや豆腐、鶏卵、のり、牛乳、ロースハム、とりにく			米(ひとめぼれ)、もち米、三温糖、はるさめ、ごま、ごま油、油麩			にんじん、しいたけ、りょくとうもやし、きゅうり、キャベツ、だいこん、ごぼう、根深ねぎ、パインアップル、黄桃			17.9	22.0	21.0
4 金	横割り丸パン チーズインハンバーグ カラフルサラダ パンキンポタージュ	牛乳、牛乳、豚ひき肉、チーズ			パン、あぶら			キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、とうもろこし、かぼちゃ、かぼちゃ、たまねぎ			21.1	25.3	24.9
7 月	ごはん いわしの梅煮 五目豆 はっと汁	牛乳、いわし、だいず、とりにく			米(ひとめぼれ)、三温糖、あぶら、薄力粉			えだまめ、たけのこ、にんじん、ごぼう、しいたけ、だいこん、はくさい、根深ねぎ			15.5	20.7	18.0
8 火	ごはん 牛丼の具 ブロッコリーの磯マヨ和え きのこのみそ汁	牛乳、牛肉、のり、あぶらあげ、仙台みそ			米(ひとめぼれ)、あぶら、しらたき、三温糖、マヨネーズ			たまねぎ、にんじん、しいたけ、ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、ぶなしめじ、えのきたけ、りょくとうもやし、根深ねぎ			28.2	36.4	34.5
9 水	ごはん 味のり 手作り鶏肉のから揚げ 野菜とツナの煮物 白菜味噌汁 手作りプリン	宮城県産味付けのり、牛乳、とりにく、ツナ、あぶらあげ、仙台みそ、牛乳、なまクリーム			米(ひとめぼれ)、片栗粉、あぶら、三温糖			だいこん、にんじん、えだまめ、はくさい、ぶなしめじ			20.9	26.0	24.7

3月10日(木) 高等部 ★ 卒業式

14 月	ごはん チリコンカン 海藻サラダ ワンタンみそスープ	牛乳、豚ひき肉、だいず、かいそう、カットわかめ、ツナ、仙台みそ			米(ひとめぼれ)、あぶら、三温糖、ごま、ワンタン、ごま、ごま油			たまねぎ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、りょくとうもやし、しいたけ、根深ねぎ			19.9	24.6	23.8
15 火	ごはん 笹かまぼこの磯辺揚げ 特製ひじきサラダ ひきな汁 ヨーグルト	牛乳、ささかまぼこ、あおのり、とりにく、あぶらあげ、ヨーグルト			米(ひとめぼれ)、薄力粉、あぶら、ごま、三温糖			にんじん、だいこん、根深ねぎ			18.5	22.2	21.5
16 水	ミートソーススパゲッティ 小松菜とメンマの和え物 野菜スープ お米でガトーショコラ	豚ひき肉、牛乳、豚ベーコン			スパゲッティ、オリーブ油、あぶら			にんじん、たまねぎ、たまねぎ、青ピーマン、しいたけ、トマト、ごまつな、りょくとうもやし、メンマ、ぶなしめじ			21.3	27.0	26.0

3月17日(木) 小学部・中学部 ★ 卒業式

18 金	麦ごはん チキンカレー ブロッコリーサラダ たまごスープ	牛乳、とりにく、チーズ、豚ベーコン、鶏卵			米(ひとめぼれ)、米粒麦、あぶら、じゃがいも、片栗粉			にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし			26.2	33.8	32.2
22 火	ごはん マーボー豆腐 ほうれんそうアーモンドあえ きのこスープ バナナ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、仙台みそ			米(ひとめぼれ)、三温糖、片栗粉、ごま油、アーモンド			にんじん、たけのこ、しいたけ、根深ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、ぶなしめじ、えのきたけ、りょくとうもやし、バナナ			18.4	22.9	21.8
23 水	ツナしめじごはん 肉団子 ごぼうサラダ ふのり汁	ツナ、牛乳、豚肉、ふのり(素干し)、木綿豆腐、仙台みそ			米(ひとめぼれ)、ごま			ぶなしめじ、にんじん、えだまめ、ごぼう、みずな、キャベツ、えのきたけ、根深ねぎ			20.8	26.3	25.5
24 木	ごはん 白身魚のアーモンド揚げ ポテトサラダ わかめスープ	牛乳、ロースハム、プロセスチーズ、わかめ、絹ごし豆腐			米(ひとめぼれ)、あぶら、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ			みずな、たまねぎ、根深ねぎ、しいたけ			22.7	26.0	25.5

◎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。あらかじめご了承ください。

※【小学部】は小学部・中学部の栄養価を表示しています。

