
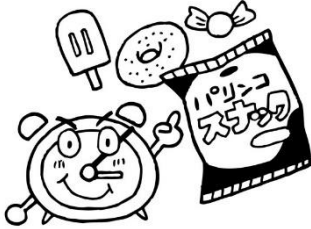






寒い日と少し暖かな日を繰り返しながら、一步一步春に近づいてきているような感じがしますね。令和2年度も最後の月になりました。3月はまとめの時期なので、食育についてもこの1年間を振り返ってみましょう。

食育の1年間を振り返ろう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。この1年間を振り返ってみましょう。 ※○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印を付けてみましょう。

<p>① 毎日朝ごはんを食べた。</p> 	<p>② 間食は時間を決めて食べ、食べ過ぎないようにした。</p> 	<p>③ ながら食べをしなかった。</p> 
<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>
<p>④ よくかんで食べるように心掛けた。</p> 	<p>⑤ 嫌いなものでも頑張って食べた。</p> 	<p>⑥ 感謝の気持ちを込めてあいさつができた。</p> 
<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>



【お知らせ】

新学期の給食は、4月9日（金）から始まります。献立表は8日（木）に配付します。来年度の給食もお楽しみに！！

令和2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	主 食	献 立	名	赤の食品			緑の食品			黄の食品			小・中・高		
					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)
1	月	麦ごはん	いわしの梅煮, 五目金平	じゃが芋のみそ汁	牛乳・いわし・ささかま 豚肉・豆腐・油揚げ・みそ	ごぼう・にんじん・絹さや・たまねぎ 長ねぎ	ごはん・麦・油・さとう ごま・じゃがいも	622	737	772	29.1	32.7	33.7	19.0	20.6	21.1
2	火	ごはん	唐揚げ, ブロッコリーのおかかあえ	わかめ汁, みかん	牛乳・鶏肉・かつお節 豆腐・わかめ・みそ	ブロッコリー・にんじん・だいこん 長ねぎ・みかん	ごはん・でんぶん・油	629	783	804	28.0	36.2	36.1	17.3	20.8	20.9
3	水	ゆかり ごはん	さくらシューマイ, 菜の花あえ	あさりの潮汁, 三色花ゼリー	牛乳・豚肉・あさり はんぺん	菜花・ほうれん草・もやし・コーン みつば	ごはん・ゼリー	598	746	775	21.1	26.6	27.4	14.4	17.4	17.5
4	木	チョコレート パン	鮭のピザ焼き, ごまネーズサラダ	ABCスープ	牛乳・鮭・チーズ・ちくわ えび	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・もやし にんじん・たまねぎ・コーン・パセリ	パン・チョコレート・ごま マヨネーズ・マカロニ	651	824	836	32.8	37.6	39.2	27.5	33.3	34.0
5	金	ホークカレー (福神漬)	グリーンサラダ	オレンジ	牛乳・豚肉	にんじん・たまねぎ・グリーンピース きゅうり・ブロッコリー・コーン	ごはん・油・じゃがいも カレールウ・ドレッシング	643	790	945	20.5	24.5	26.9	18.4	21.9	33.2
8	月	ごはん	鶏肉のトマトソース煮, たけのこのごま油炒め	もやしのみそスープ, いよかん	牛乳・鶏肉・ちくわ	たけのこ・にんじん・いんげん・もやし 長ねぎ・コーン・いよかん	ごはん・油・ごま じゃがいも	595	691	722	27.0	29.4	30.3	16.3	17.1	17.4
9	火	お赤飯 (ごましお)	えびフライ, ほうれん草のツナあえ	花麩のすまし汁, さくらのケーキ	牛乳・小豆・えび・ツナ・豆腐	ほうれん草・もやし・にんじん・えのき みつば	ごはん・ごま・油・さとう 花麩・ケーキ	701	900	936	25.7	34.4	35.5	25.1	31.6	32.0
10	水	高等部 卒業式														
11	木	みやぎ鎮魂の日(臨時休業日)														
12	金	麦ごはん (のりの佃煮)	いかの立田揚げ, 大豆とひじきの煮物	とん汁	牛乳・いか・大豆・ひじき 油揚げ・豚肉・豆腐・みそ	にんじん・いんげん・だいこん ごぼう・はくさい・長ねぎ	ごはん・麦・油・さとう 里芋	657	804	843	30.8	37.1	38.6	20.2	23.6	24.3
15	月	ごはん	ごまだれ肉団子, かみかみサラダ	ふのり汁, りんご	牛乳・豚肉・鶏肉・さきいか 豆腐・ふのり・みそ	切干大根・きゅうり・もやし・にんじん 長ねぎ・りんご	ごはん・ごま・さとう じゃがいも	611	748	780	21.4	25.9	26.9	15.0	17.3	17.5
16	火	五目ごはん	たまごやき, れんこん金平	えのきのみそ汁, お祝いデザート	牛乳・鶏肉・油揚げ・鶏卵 ちくわ・豆腐・みそ	にんじん・たけのこ・しいたけ れんこん・だいこん・えのき・長ねぎ	ごはん・さとう・油 ミニパフェ	749	871	913	26.0	30.3	31.4	29.5	31.3	32.0
17	水	小・中・学部 卒業式														
18	木	食パン (いちごジャム)	タラのマヨネーズ焼き, 三色サラダ	クラムチャウダー	牛乳・タラ・あさり・ベーコン	たまねぎ・マッシュルーム・パプリカ ブロッコリー・にんじん・グリーンピース	パン・ジャム・マヨネーズ ドレッシング・じゃがいも	616	758	774	28.1	32.7	33.2	24.5	28.3	28.7
19	金	麦ごはん	チキンみそカツ, ほうれん草のおひたし	沢煮椀, オレンジ	牛乳・鶏肉・かつお節 ささかま・豚肉	ほうれん草・もやし・にんじん・ごぼう だいこん・しいたけ・たけのこ	ごはん・油	590	710	741	25.0	29.4	30.3	18.2	20.6	20.6
22	月	ごはん	ハンバーグのきのこソースかけ, すき昆布の煮物	切り麩汁, キウイ	牛乳・豚肉・鶏肉・昆布 油揚げ・豆腐・みそ	えのき・しめじ・マッシュルーム にんじん・絹さや・長ねぎ・だいこん	ごはん・さとう・油・切り麩	603	753	789	22.2	27.7	28.5	18.4	22.6	23.1
23	火	麦ごはん	こえびのチリソース, パンバンジーサラダ	レタススープ	牛乳・えび・鶏肉・鶏卵 かに	ピーマン・長ねぎ・きゅうり・もやし にんじん・レタス・たまねぎ	ごはん・麦・油・さとう ドレッシング・でんぶん	718	891	948	28.8	34.9	37.1	23.0	27.5	29.0
24	水	みそカツ丼	里芋のごまみそ煮	豆腐のみそ汁, いちごクレープ	牛乳・豚肉・みそ・豆腐	キャベツ・にんじん・たけのこ いんげん・だいこん・長ねぎ	ごはん・油・ごま・さとう クレープ	727	864	899	23.7	27.9	28.8	26.3	29.7	30.3

◎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・高の栄養価を表示しています。

卒業・修了おめでとう!!

令和2年度最後の月になりました。

3月10日(水)は高等部、17日(水)は小・中・学部の卒業式です。卒業生のみなさん、卒業おめでとうございます。それぞれの卒業式前日の給食は、『卒業お祝い』の献立です。最後まで、楽しくておいしい迫支援学校の給食を味わってもらえれば・・・と思っています。そして、4月からの新たな道を、元気に歩んでもらいたいと願っています。

在校生のみなさんは24日(水)が修了式です。しっかり食べて、最後まで元気に頑張りましょう!!

