

入学・進級おめでとう!

いよいよ新学期が始まりました。新しい学年での一年は、どんな一年になるのでしょうか……。これからの毎日がとても楽しみです。

今年度の給食は、4月9日（金）から始まります。今年度もみなさんが喜ぶ、安全でおいしい給食を作っていきますので、よろしくお願いします。



<こんな献立内容です!!>

牛乳

... 成長期の子供たちに必要なカルシウムたっぷりの牛乳は、給食がある日は毎日ついています。

ごはん

... 月・火・金曜日の主食はごはんです。学校で炊いた、炊きたての『宮城県産ひとめぼれ』です。白ごはんだけでなく、栄養たっぷりの麦ごはんや、みんなが大好きな炊き込みごはんなどもできます。文部科学省では、地場産物の活用や米飯給食の充実を進めています。月に何度か水曜日にも主食がごはんの日があります。

パン

... 木曜日の主食はパンです。食パン・コッペパン・米粉パン・チーズパン・ココアパンなど、いろいろな種類のパンがあります。

めん

... 水曜日のうち、月2回程度の主食がめんです。うどん・ラーメン・焼きそば・スパゲティなど、様々な種類のめんの献立が登場します。

副食（おかず）

... 煮物・揚げ物・炒め物・焼き物・和え物・汁物・・・和風・洋風・中華風・・・バラエティに富んだ組み合わせで、家庭的な手作り料理を心掛けています。食材はできるだけ国産を使用するようにし、安全で安心な給食の提供に努めています。

※行事食の関係で、献立内容が上記と異なる場合がありますので、ご承知願います。



献立表の裏面に、毎月『給食だより』を載せます。季節の話題や、給食での出来事などをご家庭にお知らせしますので、献立表だけでなく『給食だより』も、どうぞご覧ください。

令和3年度

4月 よていこんだてひょう

今月のめあて：みんなと楽しく食べよう

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			小学校部 中学部 高等部					
					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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9	金	ごはん (のりたま)	えびフライ、ほうれん草のごまあえ はんべんのすまし汁、お祝いデザート		牛乳・えび・はんぺん	ほうれん草・もやし・にんじん えのきたけ・みつば	米・油・ごま・さとう ミニチョコパフェ	665	838	868	22.9	29.8	30.5	23.0	28.0	28.3	2.8	3.5	3.6
12	月	ごはん	肉団子、おかか煮 けんちん汁		牛乳・鶏肉・ささかまぼこ かつお節・豆腐	たけのこ・にんじん・さやいんげん しめじ・だいこん・はくさい・ねぎ	米・油・さとう・さいとも	577	727	818	20.5	25.1	29.1	15.9	19.5	20.9	2.2	3.0	4.1
13	火	ホークカレー (福神漬)	海藻サラダ オレンジ		牛乳・豚肉・わかめ ふのり・茗わかめ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・オレンジ	米・油・じゃがいも カレールウ	615	753	799	19.5	23.0	24.1	16.1	18.9	19.7	4.0	4.9	5.4
14	水	麦ごはん (味付のり)	さばのみそ煮、切干し大根の煮物 わかめ汁		牛乳・のり・さば・油揚げ わかめ・豆腐・みそ	切干しだいこん・にんじん・しいたけ さやえんどう・ねぎ	米・大麦・油・さとう じゃがいも	591	722	756	23.5	27.8	28.7	17.5	20.4	20.8	2.1	3.0	3.1
15	木	食パン (いちごジャム)	オムレツ、野菜炒め コンソメスープ、さくらゼリー		牛乳・鶏卵・豚肉・ベーコン	キャベツ・にんじん・もやし・ピーマン たまねぎ・パセリ	パン・ジャム・さとう 油・じゃがいも・ゼリー	532	679	691	21.3	27.1	27.7	16.3	20.1	20.3	2.3	3.1	3.3
16	金	ごはん	春巻き、中華風塩昆布あえ ゆばスープ		牛乳・豚肉・昆布・湯葉 ベーコン	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン もやし・たけのこ・マッシュルーム	米・油	605	746	781	17.4	20.4	21.1	22.3	27.6	27.9	1.9	2.5	2.6
19	月	麦ごはん	さんまの甘露煮、豆もやしの煮物 じゃがいものみそ汁、キウイ		牛乳・さんま・ささかまぼこ 豆腐・油揚げ・みそ	だいずもやし・にんじん・しいたけ たまねぎ・ねぎ・キウイフルーツ	米・さとう・油 じゃがいも	621	746	788	25.4	29.7	31.5	19.5	22.4	22.9	2.3	2.8	3.2
20	火	カレーピラフ	ハンバーグ、ツナサラダ あさりのスープ、ヨーグルト		牛乳・鶏肉・豚肉・わかめ まぐろ油漬・あさり	たまねぎ・にんじん・グリーンピース コーン・キャベツ・きゅうり・だいこん	米・油・バター・さとう	639	789	827	25.9	31.6	32.7	18.9	23.2	23.6	3.5	4.6	5.2
21	水	みそラーメン	こんにゃくとシナチクの炒め煮 フルーツポンチ		牛乳・豚肉	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし にら・ねぎ・コーン・さやいんげん	中華めん・油・さとう ゼリー	595	731	772	24.6	29.8	31.6	12.9	14.6	15.0	4.0	5.3	5.6
22	木	コッペパン	伊豆沼刈イナ(ケチャップ&マスタード)、ユールソーラダ こえびとマカロニのシチュー		牛乳・ウインナー・ベーコン えび	にんじん・キャベツ・コーン・たまねぎ グリーンピース	パン・ドレッシング マカロニ・じゃがいも・バター	635	787	806	25.5	31.0	31.8	26.7	30.2	30.9	3.0	4.0	4.1
23	金	ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼、大豆とひじきの煮物 なめこ汁		牛乳・さけ・みそ・大豆 ひじき・油揚げ・豆腐	にんじん・さやいんげん・なめこ だいこん・ねぎ	米・マヨネーズ・さとう 油	630	735	768	29.5	32.6	33.8	22.8	24.5	25.1	2.0	2.4	2.6
26	月	ごはん	チキンみそカツ、小松菜のおひたし もずく汁、オレンジ		牛乳・鶏肉・かつお節 もずく・豆腐・みそ	こまつな・もやし・にんじん・だいこん えのきたけ・ねぎ・オレンジ	米・油	586	702	733	22.8	26.4	27.2	18.9	21.3	21.5	2.0	2.6	2.7
27	火	麦ごはん	八宝菜、ブロッコリーの中華あえ ワンタンスープ		牛乳・豚肉・うずら卵・えび いか・鶏肉	はくさい・たけのこ・たまねぎ にんじん・さやえんどう・しいたけ	米・大麦・油・でん粉 ドレッシング・ワンタン	593	730	774	29.5	36.0	38.0	14.2	16.3	16.9	3.2	4.0	4.3
28	水	ごはん (野菜ふりかけ)	白身魚フライ、エリンギとパプリカのソテー わかめともやしのスープ		牛乳・ホキ・ベーコン・わかめ	エリンギ・赤ピーマン・黄ピーマン たまねぎ・ねぎ・にんじん・もやし	米・油・ごま	553	669	696	22.7	26.8	27.6	16.2	18.4	18.9	1.8	2.4	2.4
30	金	油麩丼	筑前煮 えのきのみそ汁、バナナ		牛乳・鶏卵・鶏肉・豆腐 みそ	しいたけ・たまねぎ・みつば・ごぼう れんこん・さやえんどう・だいこん	米・油・麩・さとう・さいとも 油	675	816	862	25.0	30.1	31.8	17.3	20.2	21.1	1.3	3.2	3.4

◎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。

入学・進級おめでとう!

新学期のスタートです。新しい学年、新しい先生方や新しい友達……。どんな一年になるか、ちょっぴりドキドキ・ワクワクしますね。

給食は4月9日(金)からスタートします。今年度も、みなさんが喜ぶおいしい給食作りをしていますので、年間よろしくお願ひします。

～給食時に使う食具をお預かりすることができます!!～

学校には様々な種類の食具がありますが、給食のときに使うお子さんのスプーンやフォーク、カップなどを、給食室でお預かりすることができます。お子さんの発達段階に合わせた、お手持ちの食具を学校で使わせたいというご希望があれば、担任にお話ください。その際、洗浄消毒の都合がありますので、材質(ステンレス、シリコン樹脂、プラスチックなど)や耐熱温度をお知らせ願ひします。なお、衛生管理上「食具は、できるだけ耐熱温度100度以上で熱風消毒が可能な材質のものを」と指導を受けておりますので、新たに購入の際はご確認ください。

～献立表の裏面に『給食だより』を載せていますので、どうぞご覧ください～