

# 給食だより

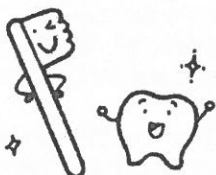
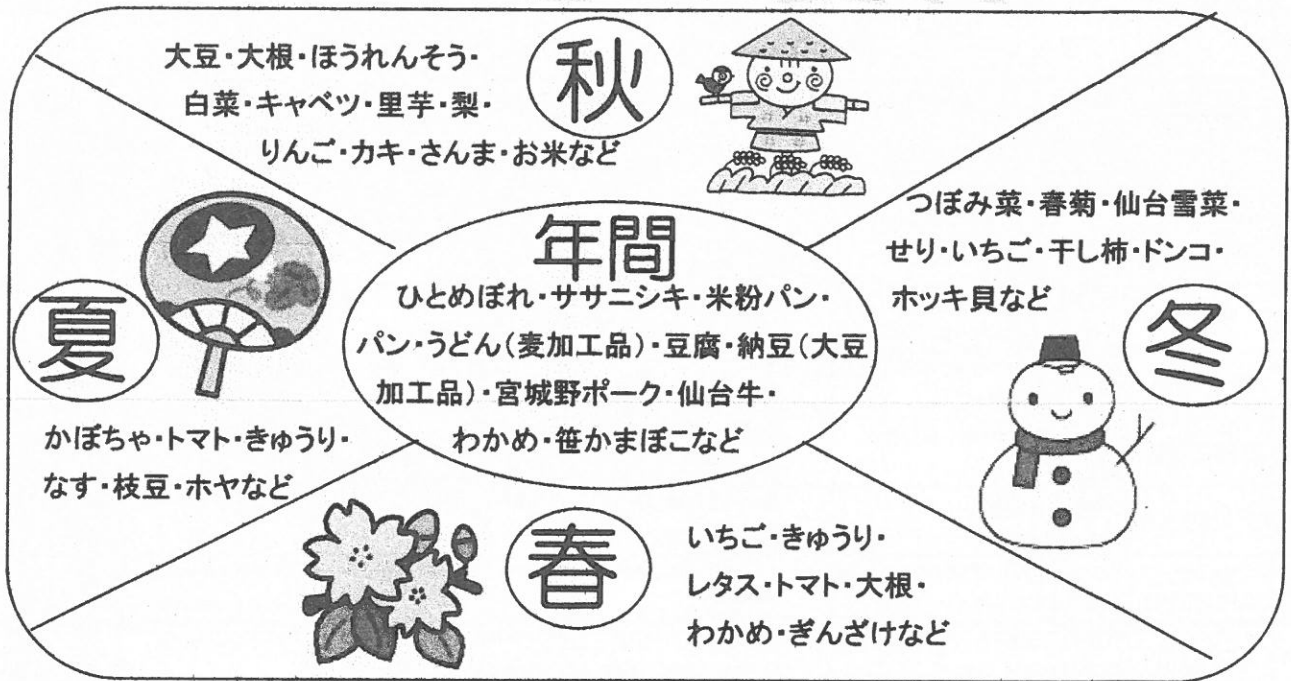
宮城県立迫支援学校  
～11月号～

朝晩の冷え込みと色付き始めた校庭の木々から、秋の深まりを感じられるようになってきました。寒くなってくると風邪気味の人が多くなってきます。風邪かな・・・というときは、温かい食べ物食べて、体の中からポカポカ温め、早めにゆっくり休むようにしましょう。

## すくすくみやぎっ子 食材月間 みやぎのふるさと

私たちの住む宮城県では、多くの農林水産物や食料加工品が作られています。これらの食材を通じて地域の自然や文化、産業を学び、生産者の努力や食生活について理解を深めるために、宮城県では、毎年11月を『すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間』に定めています。

### みやぎの食材



11月8日は「いい歯の日」!!



しっかりかんで食べることは、生涯にわたっておいしく食べるために大切です。かみごたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯磨きをして、歯の健康を保ちましょう。

令和元年度

# 11月 よていこんだてひょう

今月のめあて：マナーを守って食べよう

宮城県立迫支援学校

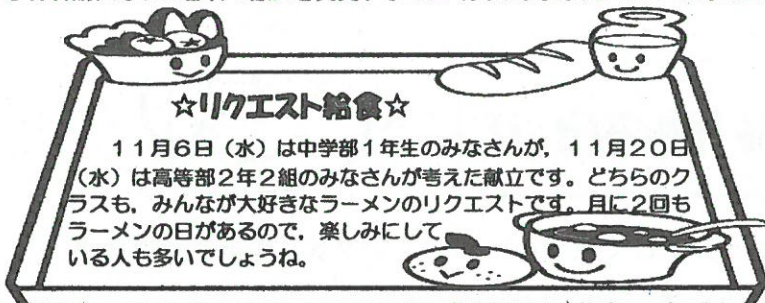
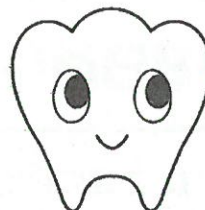
日曜	主 食 献 立 名	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	小学校部 中学校部 高等部			
					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
1 金	ごはん	鶏肉のトマトソースがけ、ほうれん草のツナあえ わかめスープ、オレンジ	牛乳・鶏肉・ツナ・豆腐 わかめ	たまねぎ・マッシュルーム・もやし ほうれん草・にんじん・長ねぎ	ごはん・でんぶん・油 さとう・ごま	606 25.9 19.0 1.7	737 31.0 22.1 2.3	772 31.9 22.5 2.4
5 火	ごはん	さばのみそ煮、おかか煮 えのきのみそ汁、梨	牛乳・さば・ささかま かつお節・豆腐・みそ	たけのこ・にんじん・いんげん だいこん・えのき・長ねぎ・梨	ごはん・油・さとう	639 26.6 17.6 2.3	752 29.8 18.4 2.9	788 30.9 18.6 3.0
6 水	野菜丼	白身魚のフライ みかん	牛乳・豚肉・いか・えび なると・わかめ・ホキ	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・しいたけ	中華麺・油	617 34.4 15.2 4.8	748 41.8 17.5 6.3	782 44.1 17.7 6.6
7 木	丸パン (スライスチーズ)	ハンバーグ、フレンチサラダ あさりのスープ	牛乳・チーズ・豚肉・鶏肉 ツナ・あさり	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン だいこん・小松菜	パン・さとう・ドレッシング	582 25.9 27.2 3.8	719 30.5 31.8 4.9	731 31.0 32.2 5.3
8 金	麦ごはん (梅しそふりかけ)	蒸しぎょうざ、かみかみサラダ かきたま汁	牛乳・豚肉・さきいか 鶏卵・豆腐	切干大根・きゅうり・もやし・にんじん 長ねぎ	ごはん・麦・さとう・ごま でんぶん	566 21.6 15.1 2.7	710 26.2 17.9 3.3	741 27.2 18.2 3.5
11 月	ごはん	伊豆沼豚の生姜焼き、白菜の青じそあえ もやしとじゃが芋のみそ汁	牛乳・豚肉・豆腐・油揚げ みそ	はくさい・にんじん・もやし・長ねぎ	ごはん・ドレッシング じゃがいも	600 25.5 17.4 2.7	703 28.3 18.6 3.3	735 29.2 19.1 3.4
12 火	麦ごはん (のりの佃煮)	赤魚の西京みそ焼き、五目豆煮 油麩のみそ汁	牛乳・赤魚・大豆・豚肉 みそ	ごぼう・にんじん・いんげん だいこん・長ねぎ	ごはん・油・さとう・油麩	560 27.7 14.0 2.2	665 30.6 15.5 2.7	701 31.6 15.7 2.8
13 水	塩焼きそば	チンゲン菜の香味あえ オレンジ	牛乳・豚肉	にんじん・ピーマン・もやし・キャベツ たまねぎ・チンゲン菜・長ねぎ	中華麺・油・さとう・ごま	576 21.0 24.5 3.3	704 25.1 29.5 4.3	742 26.4 31.2 4.6
14 木	金時豆パン	えごま豚のメンチカツ、グリーンサラダ オニオンスープ、りんご	牛乳・金時豆・豚肉 ベーコン・わかめ	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー コーン・にんじん・たまねぎ・りんご	パン・油・ドレッシング	590 22.1 20.4 2.8	745 27.2 24.0 3.8	751 27.5 24.3 3.9
15 金	カツカレー (福神漬)	海藻サラダ みかんゼリー	牛乳・豚肉・わかめ 茎わかめ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり	ごはん・油・じゃがいも カレールウ・ドレッシング	795 28.0 25.8 4.8	944 31.7 29.5 6.1	992 32.9 30.6 6.5
18 月	ゆめ花祭の振替休業日							
19 火	麦ごはん (のりたま)	五目玉子焼き、すき昆布の煮物 豆腐のみそ汁、キウイ	牛乳・鶏卵・こんぶ・油揚げ 豆腐・みそ	にんじん・絹さや・だいこん・長ねぎ キウイ	ごはん・麦・油・さとう じゃがいも	640 23.8 20.5 3.0	751 26.8 22.2 3.6	784 27.7 22.7 3.7
20 水	みそラーメン	こんにやくとシナチクの炒め煮 ヨーグルト	牛乳・豚肉・みそ ヨーグルト	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし にら・長ねぎ・コーン・いんげん	中華麺・油・さとう	581 27.3 13.0 4.1	701 32.5 14.7 5.4	736 34.3 15.1 5.7
21 木	ココアパン	ごぼうメンチカツ、ひじきのイタリアンサラダ トマトスープ	牛乳・豚肉・ひじき・チーズ ベーコン・大豆	きゅうり・コーン・にんじん・セロリ たまねぎ・パセリ	パン・油・じゃがいも バター	614 22.4 24.7 2.9	751 26.8 29.8 3.8	811 28.6 31.4 3.9
22 金	中華飯	春雨の中華あえ みそ味ワンタンスープ、みかん	牛乳・豚肉・うずら卵・えび いか・鶏肉・みそ	はくさい・たけのこ・たまねぎ・絹さや にんじん・しいたけ・豆もやし	ごはん・油・さとう でんぶん・ごま・ワンタン	619 26.1 14.2 2.7	754 31.6 16.1 3.6	799 33.1 16.7 3.8
25 月	麦ごはん	いわしのごまみそ煮、切干大根の煮物 凍り豆腐のみそ汁	牛乳・いわし・みそ・油揚げ 凍り豆腐・わかめ	切干大根・にんじん・しいたけ 絹さや・長ねぎ	ごはん・麦・ごま・油 さとう・じゃがいも	568 21.7 14.7 2.1	692 25.6 16.8 3.0	726 26.4 17.1 3.1
26 火	五目ごはん	ちくわの変り揚げ、おひたし 花麩のすまし汁	牛乳・鶏肉・油揚げ・ちくわ ささかま・かつお節・豆腐	にんじん・たけのこ・しいたけ・もやし ほうれん草・えのき・みつば	ごはん・さとう・油 小麦粉・花麩	607 27.1 18.4 2.7	715 31.8 19.9 3.3	750 33.0 20.6 3.4
27 水	きつねうどん	小松菜の梅あえ バナナ	牛乳・油揚げ・鶏肉・なると ささかま・わかめ	にんじん・もやし・長ねぎ・小松菜 きゅうり・バナナ	うどん・さとう	541 24.3 14.4 3.7	643 29.2 16.5 5.1	680 31.0 17.2 5.3
28 木	食パン (いちごジャム)	スコッチエッグ、ブロッコリーサラダ 米粉クラムチャウダー	牛乳・鶏卵・鶏肉・あさり ベーコン	ブロッコリー・きゅうり・だいこん にんじん・たまねぎ・グリーンピース	パン・ジャム・さとう・油 じゃがいも・米粉・バター	592 24.1 21.4 2.9	727 28.4 24.9 4.1	741 28.9 25.1 4.3
29 金	ごはん (味付のり)	いかの立田揚げ、キャベツのおかかあえ かぶのみそ汁、りんご	牛乳・のり・いか・ちくわ かつお節・豆腐・油揚げ	キャベツ・ほうれん草・にんじん もやし・かぶ・りんご	ごはん・でんぶん・油	628 27.3 17.6 2.1	756 32.2 20.4 2.6	788 33.4 20.8 2.8

◎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、小学部中学校部の栄養価を表示しています。

**☆リクエスト給食☆**

11月6日(水)は中学部1年生のみなさんが、11月20日(水)は高等部2年2組のみなさんが考えた献立です。どちらのクラスも、みんなが大好きなラーメンのリクエストです。月に2回もラーメンの日があるので、楽しみにしている人も多いでしょうね。

11月8日は『いい歯の日』です!  
よくかんで食べると、消化・吸収を助けるだけでなく、虫歯や歯周病の予防にも役立ちます。  
11月8日は『さきいか』が入った『かみかみサラダ』です。かみかみメニューはもちろんですが、いつでもよくかんで食べるように心掛けましょう!