

# 給食がより

宮城県立迫支援学校  
～2月号～

2月3日は節分の日。そして翌日2月4日は立春といわれ、暦の上では春を迎えます。まだまだ寒さの厳しい日が続きますが、暖かな春はすぐそこまで近づいています。寒さに負けないよう食事をしっかりと、元気に過ごしましょう。

## バランスよく食べよう！～丈夫な体づくりは食事から～

食品のおもな栄養素とそのはたらきを知り、バランスよく食べましょう

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える
たんすい かぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・むきしつ 無機質
げんき うんどう 元気に運動できるよう、 ちから 力を出してくれる		ひふ、きんく、ほね ひふ、筋肉、骨など からだ 体をつくってくれる		びょうき にま 病気に負けない体を つくる つくる

### 今年はこちらを向いて食べる？

せつぶん ひに、「恵  
ほうま 方巻き」というふとま  
きずしを食するふうじゆ  
が広まっています。  
このふうじゆはあいちけん  
たは大阪府が発祥とされ、いちじすた  
ましたが、のり巻きを扱うスーパーやコ  
ンビニなどが大きく宣伝して、よみがえ  
りました。えほうま  
のいる縁起の良い方角(恵方)をむいて、  
ねがごとこころなかどな  
願い事を心の中で唱えながら、無言で一  
ばんまる ふとま  
本丸かじりするというものです。太巻き  
ずしには「福を巻き込む」、丸かじりには「縁を切らない」という意味が込められてい  
るそうです。さて、今年はこちらをむいて食べましょうか。



### 野菜、どのくらい食べたらいいの？

火を通した野菜 生の野菜

片手に山もり 100g 両手に1ばい 200g

※1回の食事で食べる量。参考「塩山式手ばかり」(山梨県甲州市)

### \*\*\* 2月のお楽しみ給食 \*\*\*

- 2月3日(木) 節分給食
- 2月22日(火) 高等部3年生 リクエスト給食
- 2月25日(金) 高等部 卒業生を送る会・祝う会 特別給食



令和3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	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	I科特-(kcal)		
		血や肉、骨や歯になる	熱や力になる	体の調子を整える	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
					小学部	中学部	高等部
1火	ごはん 豚キムチ炒め 小松菜とメンマの和え物 かぼちゃのみそ汁 バナナ	牛乳, 豚肉, 仙台みそ, 木綿豆腐	米(ひとめぼれ), 油, 三温糖	たまねぎ, にら, ねぎ, にんじん, ほうきさい, ごまつな, りよくとうもやし, メンマ, かぼちゃ, だいごん, バナナ	586 26.6 13.2 2.7	757 36.0 16.2 4.3	725 32.6 15.1 3.7
2水	背割りコッパパン 伊豆沼ウインナー(ケチャップ) フレンチサラダ クリームシチュー	牛乳, 伊豆沼ウインナー, 鶏肉	パン, 油, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, とうもろこし, にんじん, たまねぎ, ブロッコリー	611 26.6 27.2 3.3	796 34.7 32.8 4.0	757 32.3 31.2 3.9
3木	やってみよう! オリジナル恵方巻き ごはん 焼きのり 肉そぼろ 錦糸玉子 ほうれんそうのナムル まめまめ野菜スープ 	豚ひき肉, 仙台みそ, たまご, 牛乳, ベーコン, だいず, 宮城県産焼きのり	米(ひとめぼれ), ごま油, 三温糖, ごま	にんじん, ほうれんそう, だいずもやし, ねぎ, えだまめ, ぶなしめじ, りよくとうもやし	599 24.9 23.8 2.1	806 33.0 31.8 2.8	753 30.6 28.9 2.7
4金	ごはん シラのカレー竜田揚げ マカロニサラダ ゆばのすまし汁 	牛乳, シラ(魚), ロースハム, プロセスチーズ, ゆば	米(ひとめぼれ), 油, マカロニ, マヨネーズ, 花ふ	きゅうり, にんじん, たけのこ, ねぎ	601 25.1 21.8 1.5	779 29.6 28.4 2.2	743 28.4 25.9 1.9

## 2月7日(月) 臨時休業日 または お弁当の日

8火	ごはん 豚ニラ炒め さといものそぼろ煮 心のり汁	牛乳, 豚肉, 鶏ひき肉, ぶりのり, 木綿豆腐, 仙台みそ	米(ひとめぼれ), 油, 三温糖, ごま油, さといも	たまねぎ, りよくとうもやし, にら, にんじん, しいたけ, えだまめ, えのきたけ, ねぎ	581 27.5 16.9 1.5	791 37.8 21.6 2.2	741 34.1 19.8 1.9
9水	タンメン 肉野菜春巻 かみかみサラダ 青森りんご	豚肉, わかめ, 牛乳, さきいか	中華めん, ごま油, 油, ごま, 三温糖	メンマ, にんじん, りよくとうもやし, キャベツ, とうもろこし, ねぎ, だいごん, きゅうり	594 25.1 19.7 2.6	777 32.8 24.8 3.6	704 29.8 22.9 3.2
10木	食パン ラ・フランスジャム 肉団子 ほうれんそうの磯マヨ和え コーンポタージュ	牛乳, 豚肉, のり	パン, マヨネーズ	ラ・フランス, ほうれんそう, りよくとうもやし, にんじん, とうもろこし, たまねぎ	627 23.3 22.8 3.2	841 30.7 29.8 4.2	811 29.8 28.6 3.9
14月	ごはん 鶏肉の香味焼き 小松菜とにんじんのしらす和え 山形風芋煮	牛乳, 鶏肉, しらす干し, 牛肉	米(ひとめぼれ), ごま, ごま油, 三温糖, 油, さといも	ねぎ, ごまつな, りよくとうもやし, にんじん, だいごん, ほうきさい, ごぼう, こねぎ	589 27.6 19.3 2.4	795 37.6 25.1 3.5	756 35.8 23.5 3.0
15火	ごはん 伊豆沼ポークのしょうがやき うの花(おからいり) にらたま汁 みかん	牛乳, 伊豆沼豚, おから, さつま揚げ, 鶏卵, 木綿豆腐, 仙台みそ	米(ひとめぼれ), 三温糖, 油, しらす	にんじん, ごぼう, ほうきさい, ねぎ, にら, たまねぎ, みかん	604 29.1 18.8 2.7	755 34.6 21.5 4.1	727 32.8 20.7 3.5
16水	麦ごはん ミルク(ココア) ポークカレー いんげんのごま和え きのこスープ	牛乳, 豚肉, チーズ	米(ひとめぼれ), 米粒麦, 油, じゃがいも, ごま, 三温糖	にんじん, たまねぎ, りよくとうもやし, ぶなしめじ, えのきたけ, しいたけ, ほうれんそう	606 21.8 18.0 3.1	811 29.1 23.6 4.6	765 26.9 21.6 4.2
17木	チョコチップパン 鮭のトマトソース焼き 特製ひじきサラダ わかめスープ オレンジ	牛乳, 鮭, 鶏肉, わかめ, 絹ごし豆腐	パン, 有塩バター, 三温糖, ごま	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, グリンピース, マッシュルーム, にんじん, ねぎ, しいたけ, オレンジ	614 29.9 21.3 3.2	773 34.8 26.2 4.6	759 33.9 25.8 4.5
18金	ごはん 酢豚 海藻サラダ 宮城県産ふかひれスープ	牛乳, 豚肉, 海藻, わかめ, ツナ, 鶏卵, 宮城県産ふかひれ	米(ひとめぼれ), 油, 三温糖, ごま	にんじん, たまねぎ, たけのこ, 青ピーマン, 赤ピーマン, レモン, キャベツ, 小松菜, えのきたけ, きくらげ	580 28.6 19.1 2.6	779 38.9 25.3 3.5	734 35.5 23.1 3.2
21月	ごはん いわしのみぞれ煮 まめまめサラダ はっと汁	牛乳, だいず, ひよこ豆, プロセスチーズ, 鶏肉, いわし	米(ひとめぼれ), 薄力粉	えだまめ, とうもろこし, にんじん, だいごん, ごぼう, ねぎ, しいたけ	620 28.9 20.5 1.6	810 35.7 25.3 2.2	771 33.2 23.4 1.9
22火	たけのこごはん 鶏肉のてりやき ポテトサラダ 大根味噌汁 プリン 	油あげ, 牛乳, 鶏肉, ロースハム, プロセスチーズ, 木綿豆腐, 仙台みそ	米(ひとめぼれ), もち米, ぎんなん, 三温糖, じゃがいも, マカロニ, マヨネーズ	えだまめ, たけのこ, にんじん, みずな, たまねぎ, だいごん, えのきたけ, ねぎ	637 30.1 22.6 3.3	827 39.0 28.6 4.7	783 37.9 27.4 4.5
24木	ミルクパン オムレツ(ケチャップ) ブロッコリーサラダ ピーフシチュー	牛乳, 鶏卵, 牛肉, なまクリーム	パン, 油, じゃがいも	ブロッコリー, カリフラワー, とうもろこし, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム	619 21.4 27.9 3.1	823 27.4 36.2 4.2	804 26.9 35.4 4.1
25金	ごはん えびフライ ソース ほうれんそうのごま和え オニオンスープ ボンデーナッツ(チョコ) 	牛乳, エビ, ベーコン	米(ひとめぼれ), 油, ごま, 三温糖	ほうれんそう, りよくとうもやし, にんじん, たまねぎ, えだまめ, とうもろこし	638 22.6 22.1 2.3	811 29.9 25.1 3.1	790 29.0 24.2 2.9
28月	ごはん きびなごの天ぷら こうや豆腐のふくめ煮 わかめと豆腐の味噌汁 ヨーグルト 	牛乳, きびなご(小魚), こうや豆腐, わかめ, 木綿豆腐, 仙台みそ, ヨーグルト	米(ひとめぼれ), 油, 三温糖, 油	えだまめ, たけのこ, にんじん, ごぼう, しいたけ, だいごん, たまねぎ	599 23.9 19.0 2.1	785 30.4 25.5 3.2	744 28.8 22.4 2.8

◎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】は小学部中学年の栄養価を表示しています。

