

# 給食だより

宮城県立迫支援学校  
～9月号～

夏休みが終わり、学校が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。早寝、早起き、朝ごはんでは生活リズムを整え、水分と栄養をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

## ☆彡 もぐもぐ♪ 笑顔😊で、目👁️で、おいしい！を伝えよう！ ☆彡

給食時間中は、新型コロナウイルス感染防止のため、食事での会話を控えるようにしています。マスクを外したコミュニケーションが難しい中ではありますが、気持ちの伝え方は十人十色です。御家庭の食卓や外食中、マスクを外した会話が難しい時に、簡単な手話やオリジナルのサインで「おいしいよ」「がんばって食べるよ」など、食事で感じた気持ちを伝え合ってみませんか？

### 【手話で、おいしい！】

ほおに手のひらを当て、  
ポンポンと軽く2回たたきます。

おいしい♪



「おいしくて ほっぺがおちそう」という意味です。  
おいしそうな表情もお忘れなく♪

おいしい時の笑顔や苦手なものを前にしたときの表情、  
お皿に夢中になる姿など、御家庭の食事中はどのような姿  
が見られますか？



目をキラキラさせたり…

真剣な表情で  
もぐもぐしたり…

おいしい！はとびきりの笑顔！



頑張っている時や全部食べられた時はどんなサインや表情をみせてくれるでしょう

## 作り置きにおすすめ♪ 簡単★給食レシピ

だいこん

### 大根とブロッコリー

すもの  
酢の物



冷蔵庫の余っている野菜はありませんか？冷蔵庫事情に合わせて、組み合わせは自由自在です☆彡

### 【材料(作りやすい5人分)】

- ▶だいこん：小 1/3本
- ▶ブロッコリー：1/3房(冷凍の場合は10個程度)
- ▶サラダチキン：1/2個(ツナ缶に変更する場合は1缶)
- ▶白だし(大さじ1と1/2) ▶ごま油(小さじ1)
- ▶酢(大さじ1と1/2) ▶砂糖(大さじ1) ▶おろしにんにく(お好み)

### 【下準備】

◎だいこんはいちょう切り、ブロッコリーは一口大に切って茹でる  
サラダチキンは食べやすい大きさにほぐす

### 【作り方】

- ①ボウルやジッパー付きのビニール袋で調味料を全て混ぜ合わせる。
- ②①にだいこん、ブロッコリー、サラダチキンを加え、よく混ぜ合わせてから冷蔵庫で15～30分程度置いたら完成！

## アンケートのおねがい

給食だよりについてのアンケートを実施しています。無記名式で大きく3問の内容です。  
アンケートのQRコードについては、配布しております給食だよりに掲載しております。  
御時間があるときに御協力の程よろしく申し上げます。

回答受付期間 8月29日(月)～9月16日(金)

令和4年度



# 9月 よていこんだてひょう



今月のめあて☆残さず食べよう

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食分 (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)			食塩相当量(g)			小学部	中学部	高等部
1 木	食パン/ブルーベリージャム オムレツ/ケチャップ ひじきサラダ クリームシチュー	牛乳,鶏卵,鶏肉	パン,三温糖,ごま,こめ油,じゃがいも	ブルーベリー,ぶなしめじ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー	566	744	727	24.5	31.7	30.9	20.8	26.1	25.6
2 金	ごはん 肉野菜春巻 春雨サラダ キムチと肉団子のスープ ラ・フランスゼリー	牛乳,豚ロースハム	米(ひとめぼれ),こめ油,春雨,ごま,ごま油,三温糖	りょくとうもやし,きゅうり,キャベツ,はくさい,にんじん,たまねぎ,しいたけ,にら,根深ねぎ,ラ・フランス	576	731	720	19.1	23.0	22.4	20.3	25.3	24.6
5 月	ごはん いわしの梅煮 ひじきの炒り煮 はっと汁 梨	牛乳,いわし,さつま揚げ,大豆,鶏肉	米(ひとめぼれ),こめ油,しらたき,三温糖,薄力粉	にんじん,しいたけ,ごぼう,根深ねぎ,梨	551	764	713	25.2	29.7	28.9	15.6	26.9	21.6
6 火	ごはん 手作り鶏肉のから揚げ 高野豆腐のふくめ煮 きのこのみそ汁	牛乳,鶏肉,こうや豆腐,油揚げ,仙台みそ	米(ひとめぼれ),片栗粉,こめ油,三温糖	枝豆,たけのこ,にんじん,ごぼう,しいたけ,ぶなしめじ,えのきたけ,まいたけ,りょくとうもやし,根深ねぎ	552	745	733	25.8	32.2	31.5	19.8	27.4	27.1
7 水	ごはん 麻婆豆腐 中華風マカロニサラダ オクラ入りわかめスープ バナナ	牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐,仙台みそ,豚ロースハム,わかめ	米(ひとめぼれ),三温糖,片栗粉,ごま油,マカロニ,マヨネーズ	にんじん,たけのこ,しいたけ,根深ねぎ,きゅうり,赤ピーマン,オクラ,たまねぎ,こねぎ,バナナ	614	780	760	22.9	28.9	27.8	21.4	26.5	25.3
8 木	豆乳食パン/りんごジャム 鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃサラダ チンゲンサイとパプリカのスープ	牛乳,鮭,パルメザンチーズ,プロセスチーズ	パン, マヨネーズ	りんご,たまねぎ,かぼちゃ,枝豆,チンゲンサイ,赤ピーマン	606	784	765	27.7	32.1	31.8	30.2	36.8	37.4
9 金	ふきよせごはん 肉団子 すきごんがの煮物 さつま汁 まんまる月ゼリー	油揚げ,牛乳,昆布,豚肉,木綿豆腐,仙台みそ	米(ひとめぼれ),もち米,くり,ぎなんなん,三温糖,こめ油,しらたき,さつまいも	ぶなしめじ,にんじん,たけのこ,しいたけ,大豆もやし,だいこん,根深ねぎ,りんご	597	772	741	24.4	31.7	30.7	18.7	23.3	22.7
12 月	ごはん 回鍋肉 ごぼうサラダ 中華スープ カラフルフルーツゼリー	牛乳,豚肉,仙台みそ	米(ひとめぼれ),こめ油,ごま油,ごま,ふ	青ピーマン,りょくとうもやし,キャベツ,ごぼう,にんじん,みずな,たけのこ,根深ねぎ,パインアップル,黄桃	555	728	753	22.6	29.4	28.0	16.6	20.2	24.5
13 火	アルファ米 さばの味噌煮 切り干し大根の炒り煮 ゆばのすまし汁 ももゼリー	牛乳,さば,油揚げ,ゆば	アルファ米 白米,しらたき,こめ油,三温糖,ふ	切干しだいこん,にんじん,しいたけ,たけのこ,根深ねぎ,もも	572	847	838	24.1	32.7	32.3	22.0	27.9	27.5
14 水	しょうゆラーメン ハムチーズフライ/ソース 大根とブロッコリーの酢の物 フルーツヨーグルト	わかめ,牛乳,鶏肉,ヨーグルト	中華めん,ごま油,こめ油,ごま,三温糖	メンマ,にんじん,りょくとうもやし,とうもろこし,根深ねぎ,だいこん,ブロッコリー,りんご,ブルーベリー,みかん	609	756	725	23.6	28.6	27.6	24.6	29.5	28.4
15 木	横割り丸パン ハンバーグ/ケチャップ ポテトサラダ みそ野菜スープ	牛乳,豚ロースハム,プロセスチーズ,仙台みそ	パン,じゃがいも,マヨネーズ,ごま,ごま油	枝豆,とうもろこし,にんじん,たまねぎ,りょくとうもやし,キャベツ,根深ねぎ	546	746	733	24.1	32.7	32.0	24.8	32.7	31.9
16 金	ごはん 宮城県産 大粒納豆 鮭の塩焼き いんげんのおかか和え わかめと豆腐のみそ汁 栗のムース	牛乳,宮城県産大粒納豆,鮭,かつおぶし,わかめ,木綿豆腐,仙台みそ	米(ひとめぼれ)	りょくとうもやし,にんじん,だいこん,たまねぎ,栗	622	741	734	31.9	37.6	36.9	21.9	23.4	23.1
20 火	ごはん ボークカレー チンゲンサイとメンマの和え物 わかめスープ お米でカトニョコラ	牛乳,豚肉,わかめ,絹ごし豆腐	米(ひとめぼれ),こめ油,じゃがいも	にんじん,りんご,たまねぎ,チンゲンサイ,りょくとうもやし,メンマ,根深ねぎ,しいたけ	598	751	734	19.8	24.6	23.8	19.6	22.7	22.2
21 水	五目うどん 野菜かき揚げ まめまめサラダ	油揚げ,牛乳,大豆,ひよこ豆,プロセスチーズ	うどん,こめ油	にんじん,だいこん,根深ねぎ,しいたけ,小松菜,枝豆,とうもろこし,たまねぎ	555	761	740	28.2	37.0	35.3	26.8	35.7	34.4
22 木	ココアパン 伊豆沼ボークのアップルソースがけ ほうれんそうの磯マヨ和え 野菜スープ 巨峰	牛乳,伊豆沼ボーク,のり,豚ベーコン	パン,三温糖,マヨネーズ,じゃがいも	りんご,たまねぎ,ほうれんそう,りょくとうもやし,にんじん,とうもろこし,ぶなしめじ,ぶどう(巨峰)	622	801	783	27.6	31.8	31.7	28.7	35.4	34.6
🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 秋休み 9月23日(金)~9月27日(火) 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁													
28 水	ごはん 伊豆沼ボークと野菜の香味炒め ブロッコリーサラダ なめこ汁 がとうゼリー	牛乳,伊豆沼ボーク,木綿豆腐,仙台みそ	米(ひとめぼれ),ごま,ごま油,片栗粉,こめ油	ごぼう,青ピーマン,赤ピーマン,根深ねぎ,ブロッコリー,カリフラワー,とうもろこし,なめこ,にんじん,だいこん,はくさい,ぶどう	548	753	736	28.3	37.1	35.3	17.1	25.8	25.0
29 木	チーズパン かぼちゃとさつまいものコロケ/ソース コールスラダ ビーフシチュー	牛乳,牛肉, チーズ	パン, さつまいも,こめ油,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし,たまねぎ,マッシュルーム, かぼちゃ	622	844	828	20.4	26.7	26.4	29.4	38.9	38.1
30 金	ごはん 豚ニラ炒め わかめサラダ さんまのすり身汁 ヨーグルト	牛乳,豚肉,わかめ,ツナ,宮城県産さんま,鶏卵,仙台みそ,ヨーグルト	米(ひとめぼれ),こめ油,三温糖,片栗粉,ごま油,ごま	たまねぎ,にら,キャベツ,りょくとうもやし,にんじん,だいこん,ごぼう,根深ねぎ	633	803	786	31.3	39.6	37.9	21.8	26.7	25.6

◎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。あらかじめ御了承ください。

※(小学部)は小学部中学年の栄養価を載せています。

