

# 給食だより

宮城県立迫支援学校  
～6月号～

梅雨の季節を迎え、これから夏にかけ、じめじめして湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。

## 6月3日(金) 高等部❖現場実習 応援給食！！

6月6日(月)～6月17日(金)は高等部現場実習期間です。

将来に向けて、それぞれ施設や校内で実習に取り組めます。

高等部のみなさんが元気いっぱい、笑顔で頑張れるよう、給食室からエールを送りたいと思います。

この日のデザートは高等部のみ【いちご】【ブルーベリー】【チョコ】の3つの味から好きな味を1つ選ぶセレクトデザートです！

★小学部、中学部と高等部以外の教職員にはブルーベリー味を提供します。

- ❖ごはん
- ❖宮城県産えごまメンチカツ
- ❖ブロッコリーのごま和え
- ❖ABC野菜スープ
- ❖クレープ



## 6月21日(火) 食べてみよう！防災食！

6月21日(火)は、児童生徒が登校中に地震が起きたことを想定した【引き渡し訓練の日】です。

自然災害は、いつどこで遭遇するかわかりません。

避難が必要となった時、避難所ではいつもと違う食事が配給され戸惑うことがあります。

そこで、この日は昨今の災害時に他校で実際に提供された【救給カレー】を提供し、災害時の食経験を増やす機会にしたいと思います。



東日本大震災後、全国の栄養教諭・学校栄養職員で考案したレトルトパックのカレーです。

### ●災害時に必要なもの・重宝するもの●

被災地で実際に重宝した物には、ラップ、カセットコンロ、懐中電灯、簡易トイレ、充電式ラジオ などがあげられています。皆さんのご家庭の備えはいかがでしょう？

### ●知っておきたい備蓄食品 ひとくちメモ●

| 水(飲料水・調理用)                             | 野菜ジュース                                      | レトルト食品/缶詰食品                                 | 菓子類/栄養補助食品  |
|--|---|---|---|
| 生命維持に必要な水分量は体重 1kg に対して 50ml といわれています。 | 手軽にビタミン補給ができます。凍らせて保存しておけば保冷剤としても使うことができます。 | 長期保存ができるだけでなく、加熱をしなくても食べられるものなど、種類が豊富にあります。 | 少量で高いエネルギーをとることができます。分けて食べられるよう、個包装になっているものがおすすめです。 |
| 例: 体重 50kg<br>1日 2.5ℓ必要です。             |   |   |   |

令和4年度



# 6月 よていこんだてひょう

今月のめあて★手をきれいに洗って食べよう

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   | 1人1日(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |                            |                            |
|-----|--|---|---|---|---|----------------------------|----------------------------|
|     |  | あ、は、く、ほ、は、<br>血や肉、骨や歯になる                | あ、つ、う、ち、ら、<br>熱や力になる                    | か、ら、だ、ら、し、<br>体の調子を整える                                    | 561<br>26.6<br>20.3<br>2.2                  | 742<br>30.2<br>28.0<br>3.0 | 729<br>29.6<br>27.4<br>2.9 |
| 1水  | ごはん<br>伊豆沼ポークのしょうがやき<br>ごぼうサラダ<br>じゃがいもの味噌汁  | 牛乳,伊豆沼ポーク,木綿豆腐,仙台みそ                     | 米(ひとめぼれ),三温糖,ごま,じゃがいも                   | ごぼう,にんじん,みずな,キャベツ,えのきたけ,ねぎ                                | 561<br>26.6<br>20.3<br>2.2                  | 742<br>30.2<br>28.0<br>3.0 | 729<br>29.6<br>27.4<br>2.9 |
| 2木  | 食パン いちごジャム<br>鮭のトマトソース焼き<br>カラフルサラダ<br>カレーポトフ(レタス)   | 牛乳,鮭,鶏肉,ウインナー,だいず                       | パン,有塩バター,三温糖,米ぬか油,じゃがいも                 | いちご,たまねぎ,にんじん,とうもろこし,グリーンピース,マッシュルーム,だいこん,きゅうり,赤ピーマン,レタス  | 577<br>30.3<br>20.4<br>2.5                  | 737<br>34.7<br>26.7<br>3.4 | 707<br>34.4<br>24.2<br>3.4 |
| 3金  | ごはん<br>宮城県産えごま豚メンチカツソース<br>ブロッコリーのごま和え<br>ABC野菜スープ<br>クレープ(高等部のみセレクトソース)<br>小中学部▶ブルーベリーソース<br>高等部▶チョコ/いちご/ブルーベリー | 牛乳,鶏肉,豚ベーコン                             | 米(ひとめぼれ),米ぬか油,ごま,三温糖,マカロニ               | ブロッコリー,とうもろこし,にんじん,ぶなしめじ,キャベツ,りよくとうもやし,いちご,ブルーベリー         | 626<br>23.1<br>22.4<br>2.2                  | 778<br>27.7<br>25.9<br>2.5 | 765<br>27.3<br>25.2<br>2.5 |
| 6月  | ごはん<br>伊豆沼ポークのBBQソース焼き<br>ひじきの炒り煮<br>わかめと豆腐の味噌汁<br>手作りココアプリン   | 牛乳,伊豆沼ポーク,さつま揚げ,だいず,わかめ,木綿豆腐,仙台みそ,なまくりム | 米(ひとめぼれ),三温糖,米ぬか油,しらたき                  | りんご,たまねぎ,にんじん,しいたけ,だいこん                                   | 595<br>28.2<br>22.1<br>2.4                  | 742<br>32.5<br>25.1<br>3.4 | 728<br>31.6<br>24.3<br>3.3 |
| 7火  | ごはん<br>アジフライ ソース<br>春雨サラダ<br>みそ野菜スープ<br>バナナ  | 牛乳,アジ,豚ロースハム,仙台みそ                       | 米(ひとめぼれ),米ぬか油,はるさめ,ごま,ごま油,三温糖,ごま        | りよくとうもやし,きゅうり,キャベツ,にんじん,たまねぎ,ねぎ,バナナ                       | 601<br>21.9<br>17.1<br>2.6                  | 754<br>26.7<br>20.5<br>3.4 | 744<br>26.2<br>19.9<br>3.3 |
| 8水  | あんかけ焼きそば<br>ブロッコリーのツナマヨサラダ<br>にらたま汁  | 豚肉,えび,いか短冊,うずらの卵,牛乳,ツナ,鶏卵,木綿豆腐,仙台みそ     | 蒸し中華めん,ごま油,米ぬか油,片栗粉,マヨネーズ               | たまねぎ,はくさい,にんじん,きぬさや,たけのこ,しいたけ,ブロッコリー,とうもろこし,キャベツ,にら,えのきたけ | 590<br>32.9<br>26.5<br>2.9                  | 773<br>43.3<br>33.9<br>4.1 | 731<br>40.9<br>32.3<br>3.9 |
| 9木  | ココアパン<br>肉団子<br>ビーフと野菜のソテー<br>まめまめ野菜スープ  | 牛乳,豚肉,豚ベーコン,だいず                         | パン,ビーフ,米ぬか油                             | キャベツ,りよくとうもやし,青ピーマン,にんじん,えだまめ,ぶなしめじ                       | 584<br>22.8<br>28.4<br>3.1                  | 801<br>30.1<br>37.7<br>4.4 | 787<br>29.6<br>36.8<br>4.3 |
| 10金 | ごはん<br>さけの塩焼き<br>うの花(おからいり)<br>かぼちゃのみそ汁<br>お米でりんごタルト   | 牛乳,鮭,大豆の華 フレーク,さつま揚げ,木綿豆腐,仙台みそ          | 米(ひとめぼれ),米ぬか油,しらたき,三温糖                  | にんじん,ごぼう,はくさい,ねぎ,かぼちゃ,だいこん,りんご                            | 591<br>26.3<br>17.3<br>2.6                  | 725<br>32.5<br>19.3<br>3.6 | 717<br>31.8<br>19.1<br>3.3 |
| 13月 | ごはん<br>油麩の具<br>かみかみサラダ<br>ふのり汁<br>ヨーグルト  | 牛乳,たまご,さきいか,ふのり,木綿豆腐,仙台みそ,ヨーグルト         | 米(ひとめぼれ),油麩,しらたき,三温糖,ごま,ごま油             | しいたけ,たまねぎ,根みつば,だいこん,にんじん,きゅうり,えのきたけ,ねぎ                    | 595<br>25.7<br>18.0<br>2.3                  | 752<br>32.4<br>21.3<br>3.1 | 735<br>30.8<br>20.6<br>2.9 |
| 14火 | ごはん<br>笹かまぼこの磯辺揚げ<br>五目豆<br>豚汁   | 牛乳,ささかまぼこ,あおのり,だいず,豚肉,木綿豆腐,仙台みそ         | 米(ひとめぼれ),薄力粉,米ぬか油,三温糖,米ぬか油,さといも,こんにゃく   | えだまめ,たけのこ,にんじん,ごぼう,しいたけ,だいこん,はくさい,ねぎ                      | 546<br>25.0<br>18.4<br>2.5                  | 732<br>35.1<br>23.2<br>3.7 | 718<br>34.1<br>22.3<br>3.6 |
| 15水 | ごはん<br>ポークしゅうまい<br>まめまめサラダ<br>キムチスープ<br>フルーツ杏仁   | 牛乳,だいず,ひよこ豆,プロセスチーズ,仙台みそ                | 米(ひとめぼれ),マロニー                           | えだまめ,とうもろこし,はくさい,にんじん,たまねぎ,しいたけ,にら,りよくとうもやし,ねぎ,パイナップル,黄桃  | 589<br>20.9<br>20.6<br>2.2                  | 786<br>26.6<br>25.8<br>2.8 | 769<br>25.8<br>25.0<br>2.7 |
| 16木 | ミルクパン<br>タンダーチキン<br>かぼちゃサラダ<br>ミネストローネ   | 牛乳,鶏肉,ヨーグルト,プロセスチーズ,豚ベーコン               | パン,三温糖,マヨネーズ,マカロニ,じゃがいも                 | かぼちゃ,えだまめ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ,トマト                          | 577<br>27.4<br>25.8<br>2.8                  | 767<br>34.3<br>33.2<br>4.2 | 751<br>33.7<br>32.3<br>4.1 |
| 17金 | ごはん<br>ふりかけ(いそわかめ)<br>伊豆沼ポークの肉じゃが<br>和風マカロニサラダ<br>きのこのみそ汁<br>ぶどうゼリー  | 牛乳,豚肉,豚ロースハム,かつおぶし,米ぬか油あげ,仙台みそ          | 米(ひとめぼれ),米ぬか油,じゃがいも,しらたき,三温糖,マカロニ,マヨネーズ | にんじん,たまねぎ,しいたけ,グリーンピース,きゅうり,ぶなしめじ,えのきたけ,りよくとうもやし,ねぎ,ぶどう   | 564<br>23.5<br>17.9<br>2.7                  | 727<br>30.4<br>22.0<br>3.8 | 709<br>29.0<br>21.2<br>3.5 |
| 20月 | ごはん<br>さばの味噌煮<br>いんげんのおかかあえ<br>肉団子スープ<br>ミルク(ココア)  | 牛乳,さば,かつおぶし, 豚肉                         | 米(ひとめぼれ)                                | りよくとうもやし,にんじん,たまねぎ,しいたけ,はくさい,ねぎ                           | 580<br>23.5<br>21.5<br>2.2                  | 753<br>30.0<br>27.1<br>2.8 | 745<br>29.6<br>26.6<br>2.7 |
| 21火 | 救給カレー<br>ほうれんそう入り玉子焼<br>はっと汁<br>手作りプリン   | 牛乳,鶏卵,鶏肉,なまくりム                          | 薄力粉                                     | にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,しいたけ,ほうれんそう                              | 636<br>23.1<br>32.9<br>2.4                  | 815<br>24.7<br>41.9<br>3.1 | 815<br>24.7<br>41.9<br>3.1 |
| 22水 | みそラーメン<br>肉野菜春巻<br>ブロッコリーの磯マヨ和え<br>アセロラゼリー   | 豚ひき肉,牛乳,のり                              | ラーメン,米ぬか油,ごま,ごま,米ぬか油,マヨネーズ, みそ          | メンマ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,りよくとうもやし,とうもろこし,ねぎ,ブロッコリー,カリフラワー,アセロラ  | 591<br>24.5<br>24.1<br>3.5                  | 737<br>30.1<br>29.9<br>4.7 | 717<br>29.4<br>28.6<br>4.3 |
| 23木 | 豆乳食パン/キャラメルクリーム<br>鶏肉のハーブ焼き<br>クリームシチュー<br>さくらんぼ(佐藤錦)  | 牛乳,鶏肉,パルメザンチーズ                          | 米ぬか油,じゃがいも                              | にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,さくらんぼ                                    | 550<br>27.0<br>19.8<br>2.1                  | 712<br>33.8<br>24.6<br>2.6 | 702<br>33.3<br>24.3<br>2.6 |
| 24金 | ごはん<br>伊豆沼ポークと野菜の香味炒め<br>いんげんのおかかあえ<br>大根味噌汁<br>ももゼリー  | 牛乳,伊豆沼ポーク,かつおぶし,木綿豆腐,米ぬか油あげ,仙台みそ        | 米(ひとめぼれ),ごま,ごま油,片栗粉                     | れんこん,青ピーマン,赤ピーマン,ねぎ,りよくとうもやし,にんじん,だいこん,えのきたけ              | 550<br>28.8<br>16.9<br>2.0                  | 708<br>37.5<br>20.7<br>2.8 | 725<br>35.7<br>23.5<br>2.7 |
| 27月 | ごはん<br>ポークカレー<br>ブロッコリーサラダ<br>わかめスープ   | 牛乳,豚肉,チーズ,わかめ,絹ごし豆腐                     | 米(ひとめぼれ),米ぬか油,じゃがいも                     | にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,カリフラワー,とうもろこし,ねぎ,しいたけ                    | 585<br>22.8<br>18.8<br>3.1                  | 768<br>29.3<br>23.3<br>4.4 | 721<br>27.7<br>22.2<br>4.3 |
| 28火 | ごはん<br>チキンカツ/ソース<br>切干大根の炒り煮<br>油麩入り白菜のみそ汁<br>温州みかん果肉ゼリー   | 牛乳,鶏肉,米ぬか油あげ,木綿豆腐,仙台みそ                  | 米(ひとめぼれ),米ぬか油,しらたき,三温糖,油麩               | 切干しだいこん,にんじん,しいたけ,はくさい,えのきたけ                              | 584<br>22.8<br>18.7<br>2.3                  | 743<br>28.3<br>22.8<br>3.1 | 730<br>27.8<br>22.2<br>3.0 |
| 29水 | リナめしごはん<br>さわらの照り焼き<br>特製ひじきサラダ<br>なめこ汁  | ツナ,牛乳,さわか,鶏肉,木綿豆腐,仙台みそ                  | 米(ひとめぼれ),ごま,三温糖                         | ぶなしめじ,にんじん,とうもろこし,えだまめ,なめこ,だいこん,はくさい,ねぎ                   | 537<br>29.6<br>17.3<br>2.9                  | 742<br>43.1<br>23.7<br>4.0 | 709<br>41.8<br>23.1<br>3.9 |
| 30木 | 米粉パン<br>オムレツ(ケチャップ)<br>ビーフシチュー   | 牛乳,鶏卵,牛肉,なまくりム                          | パン,米ぬか油,じゃがいも                           | にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,マッシュルーム                                  | 558<br>22.0<br>24.8<br>2.7                  | 739<br>28.7<br>31.8<br>3.7 | 723<br>28.1<br>31.0<br>3.6 |



高等部 現場実習期間

◎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。

※[小中学部]は小中学部中学校の栄養価を表示しています。

