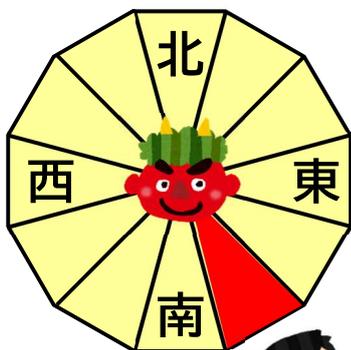


# 給食だより

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。食事をしっかりと、体を中から暖めて元気に過ごしましょう。

がつ か きん せつぶん ひ  
2月3日(金)は 節分の日です！



話さずたべられる  
でしょうか！



2023年の恵方は… <sup>なんなんとう</sup>南南東 です！

1990年代から定番になったといわれている恵方巻き。  
この恵方は、その年の吉を呼び込む方角のことをいいます。  
恵方は昔からあり、この方角に合わせて門松に使う竹やぶの場所を決めたり、その年の農事を始める最初にくわをいれる場所にするなど、さまざまな場面であつかわれていたといわれています。

## ●○○● 給食レシピ ●○○●

### 特製ひじきサラダ



あの子も笑顔で  
パクパク🎵もぐもぐ😊



#### 材料(作りやすい4人分)

- ・干しひじき 10g
- ・にんじん 1/4本
- ・サラダチキン 20g
- ・白すりごま 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・濃口しょうゆ 小さじ2
- ・白だし 小さじ1

#### 下準備

- ひじき▶たっぷりの水で戻す
- にんじん▶千切り
- サラダチキン▶ほぐす

#### 作り方

- ① にんじんはやわらかくなるまで茹でる。
- ② ひじきは水気を切る。
- ③ ひじき、にんじんの粗熱をとってから、サラダチキン、調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ③を冷蔵庫で30分程度冷やしたら完成！

### 2月のおたのしみ給食

2月3日(金)  
節分給食

2月14日(火)  
おたのしみ給食

2月24日(金)  
リクエスト給食(高等部3年生)





# 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	1日計 (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)
					小学生	中学生	高等学校
1水	ごはん ふりかけ(いそわかめ) ミルク(ココア) ほうれんそう入り玉子焼 いんげんのごま和え 白菜味噌汁	牛乳,卵,木綿豆腐,油揚げ,仙台みそ	米(ひとめぼれ),ごま,三温糖	にんじん,りよくとうもやし,はくさい,ほうれんそう	518	731	746
2木	ミルクパン やさしいコロッケ ソース れんこんサラダ カレーポトフ	牛乳,ウインナー,大豆	パン,油,ごま,じゃがいも	れんこん,キャベツ,えだまめ,とうもろこし,たまねぎ,にんじん	576	768	790
3金	ごはん/焼きのり 国産いわしの生姜煮 五目豆 小松菜の味噌汁 手作り豆乳プリン	牛乳,いわし,大豆,木綿豆腐,油揚げ,仙台みそ,調製豆乳,生クリーム	米(ひとめぼれ),三温糖,油,プリンの素	えだまめ,たけのこ,にんじん,ごぼう,しいたけ,小松菜	606	756	787
6月	ごはん 豚肉のごまみそ焼き わかめサラダ きのこのみそ汁	牛乳,豚肉,仙台みそ,わかめ,ツナ,油揚げ	米(ひとめぼれ),三温糖,ごま,ごま	キャベツ,りよくとうもやし,ぶなしめじ,えのきたけ,根深ねぎ	552	706	780
7火	ごはん 豚キムチ炒め まめまめサラダ ひきな汁	牛乳,豚肉,仙台みそ,大豆,ひよこ豆,プロセスチーズ,油揚げ	米(ひとめぼれ),油,三温糖	たまねぎ,にら,根深ねぎ,にんじん,はくさい,えだまめ,とうもろこし,だいこん	558	710	746
8水	ごはん さばの味噌煮 ブロッコリーのごま和え 油麩いり大根味噌汁 みかん	牛乳,さば,鶏肉,油揚げ,仙台みそ	米(ひとめぼれ),ごま,三温糖,油麩	ブロッコリー,とうもろこし,だいこん,にんじん,えのきたけ,根深ねぎ,みかん	622	771	789
9木	豆乳食パン りんごジャム オムレツ(ケチャップ) ほうれん草ソテー ミネストローネ	牛乳,鶏卵,ウインナー,ベーコン	油,マカロニ,じゃがいも	ほうれんそう,エリンギ,とうもろこし,にんじん,キャベツ,たまねぎ,トマト,りんご	541	715	752
10金	ごはん 宮城県産 銀鮭フライ/ソース きんぴらごぼう ほうれんそうの味噌汁	牛乳,宮城県産銀鮭,さつま揚げ,木綿豆腐,仙台みそ	米(ひとめぼれ),油,油,しらたき,ごま,三温糖,ごま油	ごぼう,にんじん,ほうれんそう,だいこん	563	710	729
13月	ごはん いわしの梅煮 和風ポテトサラダ なめこ汁	牛乳,いわし,ロースハム,かつおぶし,木綿豆腐,仙台みそ	米(ひとめぼれ),じゃがいも,マカロニ,マヨネーズ	みずな,にんじん,なめこ,だいこん,はくさい,根深ねぎ	534	718	783
14火	ごはん ハート型ハンバーグ(ケチャップ) 小松菜とにんじんのフレンチサラダ たまごスープ プチエクレア	牛乳,鶏肉,ベーコン,鶏卵	米(ひとめぼれ),油,かたくり粉	小松菜,りよくとうもやし,にんじん,とうもろこし,とうもろこし,たまねぎ	622	781	798
15水	ナポリタン ブロッコリーのツナマヨサラダ きのこスープ 青森りんご	ウインナー,牛乳,ツナ	スパゲッティ,オリーブ油,三温糖,マヨネーズ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマト,ブロッコリー,とうもろこし,キャベツ,ぶなしめじ,えのきたけ,しいたけ,ほうれんそう,りよくとうもやし,りんご	528	713	777
16木	食パン キャラメルクリーム 肉団子 春雨サラダ 白菜入りクリームシチュー	牛乳,豚肉,ロースハム,牛乳	パン,はるさめ,ごま,ごま油,三温糖,油,じゃがいも	りよくとうもやし,キャベツ,はくさい,にんじん,たまねぎ	598	766	784
17金	ごはん ぶりのてりやき 大根とブロッコリーの酢のもの にらたま汁 りんごゼリー	牛乳,ぶり,鶏肉,鶏卵,木綿豆腐,仙台みそ	米(ひとめぼれ),ごま,ごま油,三温糖	だいこん,ブロッコリー,りよくとうもやし,にら,たまねぎ,りんご	547	708	764
20月	ごはん 鶏肉の香味焼き 野菜とがんもの煮物 大根味噌汁 ヨーグルト	牛乳,鶏肉,がんもどき,木綿豆腐,油揚げ,仙台みそ,ヨーグルト	米(ひとめぼれ),ごま,ごま油,じゃがいも,三温糖	根深ねぎ,たけのこ,にんじん,しいたけ,ごぼう,きぬさや,だいこん,えのきたけ	622	770	795
21火	ごはん さけのマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 もやし汁	牛乳,鮭,バルメザンチーズ,さつま揚げ,大豆,鶏肉,油揚げ,ひじき	米(ひとめぼれ),マヨネーズ,油,しらたき,三温糖	たまねぎ,にんじん,しいたけ,りよくとうもやし,根深ねぎ	565	703	728
22水	ソース焼きそば ブロッコリーサラダ たら汁 デコボン	豚肉,牛乳,すけそうたら,木綿豆腐,仙台みそ	中華めん,油	たまねぎ,キャベツ,にんじん,りよくとうもやし,小松菜,しいたけ,ブロッコリー,カリフラワー,とうもろこし,だいこん,根深ねぎ,デコボン	550	710	733
24金	ごろっとベーコンいりチャーハン ほうれんそうの磯マヨ和え わかめと豆腐の味噌汁 カップアイス(パニラ)	ベーコン,たまご,牛乳,のり,わかめ,木綿豆腐,仙台みそ	米(ひとめぼれ),ごま油,マヨネーズ	こねぎ,たけのこ,しいたけ,ほうれんそう,りよくとうもやし,にんじん,とうもろこし,だいこん,たまねぎ	651	775	818
27月	ごはん 肉野菜春巻 キャベツとちくわの中華和え キムチスープ アセロラゼリー	牛乳,ちくわ,仙台みそ	米(ひとめぼれ),油,ごま,ごま油,三温糖	キャベツ,にんじん,はくさい,たまねぎ,しいたけ,にら,りよくとうもやし,根深ねぎ	550	713	724
28火	ごはん チキンカレー ごぼうサラダ わかめスープ ぶどうゼリー	牛乳,鶏肉,わかめ,絹ごし豆腐	米(ひとめぼれ),油,じゃがいも,ごま	にんじん,たまねぎ,えだまめ,りんご,ごぼう,キャベツ,りよくとうもやし,根深ねぎ,しいたけ,ぶどう	570	720	756

◎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。

※1日計は小学生・中学生・高等学校の栄養価を表示しています。

