

給食がより

宮城県立迫支援学校
～1月号～

今年もあと1週間を切ろうとしています。寒さも日に日に増し、すっかり雪の季節となりました。令和4年も、安全安心おいしい給食で子どもたちの心の栄養を満たせるよう、調理員と共に心を込めて作っていきますので、どうぞよろしくお願ひします。

全国学校給食週間です 《1月24日～28日》 おいさと健康と心の豊かさ

1月には全国学校給食週間があります。学校給食は「学校給食法」に基づいて実施されます。その条文には学校給食の目標として、下の7つのことの育成や理解が掲げられています。

● 健やかな体を育む



適切な栄養摂取で、子どもたちの健康の増進を図る。

● 食生活のお手本になる



健全な食生活を営んでいくための判断力と望ましい食習慣を養う。

● 力を合わせ、学校生活を心豊かに



お互いを思いやっけて助け合う心や、明るい社交性を養い、学校生活を豊かにする。

● 自然と命の恵みへの感謝



生命や自然を尊重し、進んで環境を守る態度を養う。

● 支え合いで成り立つ食生活



食生活がさまざまな人の力に支えられていることへの理解を深める。

● 伝統的な食文化



日本や各地域の伝統的な食文化への理解を深める。

● 生産・流通・消費



食料の生産・流通・消費の正しい理解に導く。

給食レシピ

特製ひじきサラダ



本校のあるクラスが考えたオリジナルレシピ☆

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!

令和3年度



1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)
					小学部	中学部	高等部
11火	ごはん 三陸産いわしの蒲焼き ブロッコリーのごま和え 雑煮風おくずかけ くりきんとん	牛乳, 鶏肉, 油あげ, 三陸産いわし	米(ひとめぼれ), ごま, 三温糖, 花麩, 片栗粉, さつまいも, くり	ブロッコリー, とうもろこし, にんじん, だいこん, ごぼう, 根深ねぎ	634	866	840
1月12日(水) 臨時休業日							
1月13日(木) 臨時休業日							
14金	麦ごはん チキンカレー ほうれん草入りたまごスープ みかん	牛乳, 鶏肉, チーズ, 鶏卵	米(ひとめぼれ), 米粒麦, 油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, グリンピース, ほうれん草, ぶなしめじ, みかん	640	827	807
17月	ごはん さんまのおかか煮 五目豆 じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー	牛乳, 大豆, 木綿豆腐, 仙台みそ, 三陸産さんま	米(ひとめぼれ), 三温糖, 油, じゃがいも	えだまめ, たけのこ, にんじん, ごぼう, しいたけ, えのきたけ, 根深ねぎ	598	743	707
18火	ごはん 豚肉のアップルソースかけ 海藻サラダ カレーポトフ	牛乳, 豚肉, 海藻, わかめ, ツナ, ウインナー, 大豆	米(ひとめぼれ), 三温糖, ごま, じゃがいも	りんご, 大豆もやし, たまねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ	612	761	748
1月19日(水) 臨時休業日 または お弁当の日							
20木	ツイストパン オムレツ(きのこソース) 特製ひじきサラダ クリームシチュー	牛乳, 卵, 鶏肉, ぎゅうにゅう	パン, 三温糖, ごま, 油, じゃがいも	ぶなしめじ, にんじん, たまねぎ, ブロッコリー	582	781	762
21金	ごはん いわしの梅煮 ごぼうサラダ せんべい汁	牛乳, いわし, 鶏肉	米(ひとめぼれ), ごま	ごぼう, にんじん, みずな, キャベツ, だいこん, ごぼう, 根深ねぎ	571	736	723
24月	ごはん 宮城県産 さめの煮付け まめまめサラダ はっど汁	牛乳, 大豆, ひよこ豆, チーズ, 鶏肉, 宮城県産さめ	米(ひとめぼれ), 薄力粉	えだまめ, とうもろこし, にんじん, だいこん, ごぼう, 根深ねぎ, しいたけ	582	782	766
25火	ごはん 油麩丼の具 筑前煮 えのきのみそ汁 バナナ	牛乳, たまご, 鶏肉, 木綿豆腐, 仙台みそ	米(ひとめぼれ), 油麩 , しらたき, 三温糖, さといも, 油	しいたけ, たまねぎ, みつば, ごぼう, れんこん, にんじん, サヤエンドウ, だいこん, えのきたけ, 根深ねぎ, バナナ	646	825	803
26水	ナポリタン ブロッコリーのツナマヨサラダ 水菜のスープ お米でガトーショコラ	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, 青ピーマン, トマト, ブロッコリー, とうもろこし, キャベツ, だいこん, みずな	584	720	686
27木	豆乳食パン いちごジャム 宮城県産 銀鮭フライ ごまみそだれ ほうれん草のごま和え 白菜味噌汁	牛乳, 宮城県産銀鮭 , 仙台みそ, 木綿豆腐, 油あげ	油, 三温糖, ごま	ほうれん草, にんじん, りよくと, うもやし, 白菜, ぶなしめじ, いちご	614	800	784
28金	ごはん 肉団子 笹かまぼこいしかか煮 けんちん汁	牛乳, ささかまぼこ , かつおぶし, 木綿豆腐	米(ひとめぼれ), 油, 三温糖, さといも, ごま油	たけのこ, にんじん, 白菜, だいこん, ごぼう, 根深ねぎ	535	723	716
31月	ごはん 鶏肉のバターしょうゆ焼き 大根サラダ ミネストローネ	牛乳, 鶏肉, ツナ, ベーコン	米(ひとめぼれ), バター, ごま油, 三温糖, マカロニ, じゃがいも	だいこん, みずな, にんじん, キャベツ, たまねぎ, セロリ, トマト	573	739	723

◎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。

