

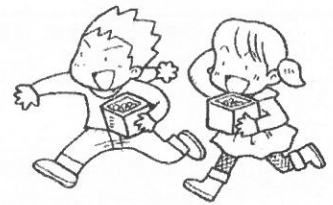
# 給食だより

宮城県立迫支援学校  
～2月号～

2月4日(月)は『立春』です。暦のうえでは春になりますが、厳しい寒さはまだまだ続きます。風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの心配も続きます。バランスのとれた食事と適度な運動、そして十分な睡眠を心掛け、病気に負けないように気を付けましょう。

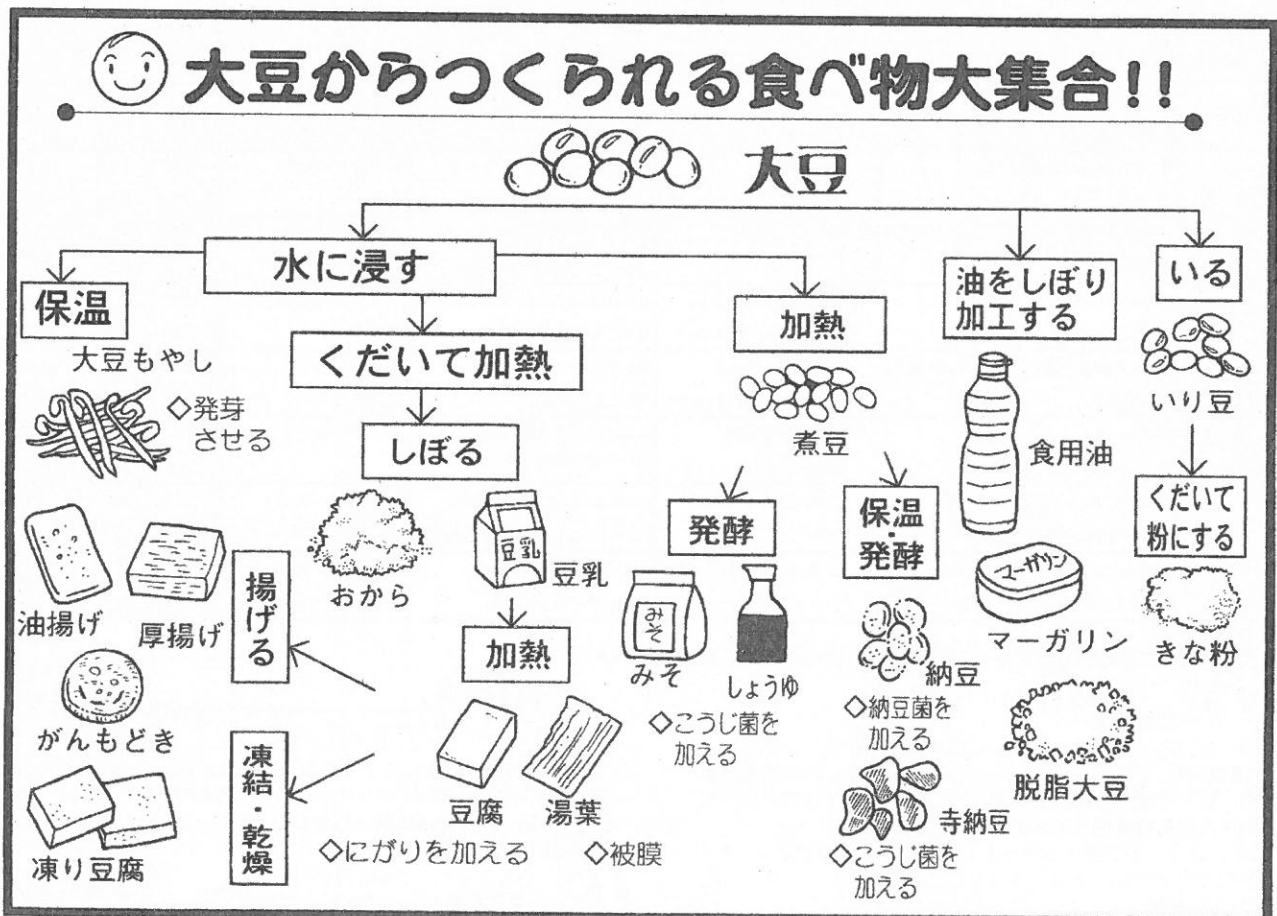


## 節分 豆知識



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。

節分に豆をまく習慣は室町時代頃から始まったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域により様々ですが、豆を年齢の数だけ食べる(または年齢の数に1つ加える)と病気にかからないともいわれています。



平成30年度

# 2月こんだてよていひょう

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	主 食	献 立 名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄 養 量			
				血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食 塩 (g)
							小 学 部			
							中 学 部 ・ 高 等 部			
1	金	ごはん	いわしの梅煮, 大豆とひじきの煮物 白菜とじゃが芋のみそ汁, 豆乳プリン	牛乳・いわし・大豆 豚肉・ひじき・油揚げ	にんじん・いんげん・はくさい	ごはん・油・さとう じゃがいも	644	26.3	20.2	2.3
4	月	麦ごはん	蒸しシューマイ, 切干大根の中華あえ たまごスープ	牛乳・豚肉・鶏卵	切干大根・にんじん・きゅうり もやし・コーン・長ねぎ	ごはん・麦・さとう・油 ごま・でんぶん	551	17.8	15.6	1.7
5	火	ごはん	赤魚の西京みそ焼, ほうれん草のツナあえ あさりのみそ汁, ぼんかん	牛乳・赤魚・みそ ツナ・あさり・豆腐	ほうれん草・もやし・にんじん たまねぎ・みつば・ぼんかん	ごはん・ごま・さとう	533	24.8	14.0	2.0
6	水	スパゲティ・ ナポリタン	チキンナゲット 三色サラダ	牛乳・ハム・鶏肉	たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム・ブロッコリー	スパゲティ・バター さとう・油・ドレッシング	714	26.1	26.7	3.2
7	木	ココアパン	鮭のピザ焼, 中華風サラダ ABCスープ, ヨーグルト	牛乳・鮭・チーズ わかめ・えび・ヨーグルト	たまねぎ・きゅうり・にんじん もやし・コーン・パセリ	パン・油・さとう・ごま マカロニ	610	33.3	20.1	3.5
8	金	シーフードカレー (福神漬)	れんこんサラダ りんご	牛乳・えび・いか・あさり ツナ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース れんこん・きゅうり・りんご	ごはん・じゃがいも・油 カレールウ・マヨネーズ	781	23.2	28.3	4.4
12	火	麦ごはん (梅じそふりかけ)	まぐろの香味ソース, いんげんのおかかあえ ふのりのみそ汁	牛乳・まぐろ・かつおぶし ふのり・みそ・豆腐	長ねぎ・いんげん・にんじん はくさい	ごはん・麦・油 さとう・じゃがいも	578	25.4	15.1	2.6
13	水	しょうゆ ラーメン	こんにゃくとシナチクの炒め煮 いよかん	牛乳・豚肉・なると	キャベツ・にんじん・たまねぎ もやし・長ねぎ・いんげん	中華麺・油・さとう	526	23.2	12.4	3.4
14	木	ミルクパン	ハートのコロケ, チーズサラダ ミネストローネスープ, チョコプリン	牛乳・豚肉・チーズ ベーコン・大豆	キャベツ・きゅうり・パプリカ セロリ・たまねぎ・にんじん・パセリ	パン・油・じゃがいも ドレッシング・マカロニ	759	21.9	34.0	2.7
15	金	ごはん	五目玉子焼き, すき昆布の煮物 もやしのみそ汁, キウイ	牛乳・鶏卵・すき昆布 さつま揚げ・豆腐・みそ	にんじん・絹さや・もやし・長ねぎ キウイ	ごはん・油・さとう	576	21.6	17.4	2.3
18	月	ごはん (ひじきのり)	いかの立田揚げ, 小松菜の梅あえ 油麩のみそ汁	牛乳・いか・ささかま わかめ・みそ	小松菜・きゅうり・にんじん 長ねぎ	ごはん・油・さとう 油麩・じゃがいも	556	23.0	15.1	2.2
19	火	中華飯	春雨の中華あえ 肉団子スープ	牛乳・豚肉・いか・えび うずら卵・鶏肉	はくさい・たけのこ・にんじん 絹さや・たまねぎ・しいたけ・豆もやし	ごはん・油・さとう でんぶん・ごま	620	26.0	17.1	2.7
20	水	ソース 焼きそば	チンゲン菜の香味あえ みかん	牛乳・豚肉	にんじん・ピーマン・キャベツ もやし・たまねぎ・たけのこ	中華麺・油・さとう ごま	537	18.6	16.3	4.0
21	木	パン・キンパン	タラのマヨネーズ焼, シーザーサラダ あさりのスープ	牛乳・たら・あさり	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ キャベツ・きゅうり・パプリカ	パン・マヨネーズ ドレッシング	523	22.2	24.6	2.6
22	金	麦ごはん	ささみのレモン漬, おかか 豆腐のみそ汁, りんご	牛乳・鶏肉・ささかま かつおぶし・豆腐・みそ	たけのこ・にんじん・いんげん だいこん・長ねぎ・りんご	ごはん・麦・さとう・油 じゃがいも	690	28.8	16.4	2.3
25	月	ごはん (味付のり)	さんまの甘露煮, 豆もやしの煮物 切り麩汁	牛乳・のり・さんま さつま揚げ・豆腐・みそ	豆もやし・にんじん・しいたけ だいこん・長ねぎ	ごはん・油・さとう 切り麩	611	26.2	20.4	2.5
26	火	麦ごはん (納豆)	肉じゃが えのきのみそ汁, オレンジ	牛乳・納豆・豚肉 豆腐・みそ	にんじん・たまねぎ・絹さや だいこん・えのき・長ねぎ・オレンジ	ごはん・麦・さとう	613	26.2	14.3	2.3
27	水	カレー うどん	ミルクコーヒ, ごぼうサラダ ミニチョコレートパフェ	牛乳・豚肉・かまぼこ ツナ	にんじん・たまねぎ・たけのこ しいたけ・絹さや・ごぼう・きゅうり	うどん・カレールウ でんぶん・マヨネーズ	721	22.8	30.7	4.6
28	木	食パン (いちごジャム)	オムレツ, ひじきのツナサラダ こえびとマカロニのシチュー	牛乳・鶏卵・ひじき・ツナ ベーコン・えび	にんじん・もやし・きゅうり たまねぎ・グリーンピース	パン・ジャム・さとう・油 じゃがいも・マカロニ	662	26.0	25.2	4.6
							860	33.1	31.7	6.2

◎牛乳は、毎日つきます。

◎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。



～お知らせ～

☆2月3日(日)は『節分』です。節分には豆まきをしたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒先に立て、邪気をはらうという習慣があります。1日(金)の給食には、『いわしの梅煮』や『豆乳プリン』など、節分にちなんだ食材を使ったメニューが登場します。

☆2月14日(木)は『バレンタインデー』です。この日の給食には、かわいハート型のコロケや、チョコプリンなどが出ますので、楽しみに待っていてください。

☆リクエスト給食☆

6月から始まった『リクエスト給食』も、今月が最後になります。2月7日(木)は中学部3年生のみなさんが、27日(水)は高等部3年2組のみなさんが考えた献立です。それぞれ、クラスのみんなが大好きなメニューを取り入れた献立のようです。今年度最後の『リクエスト給食』を楽しく食べてください。