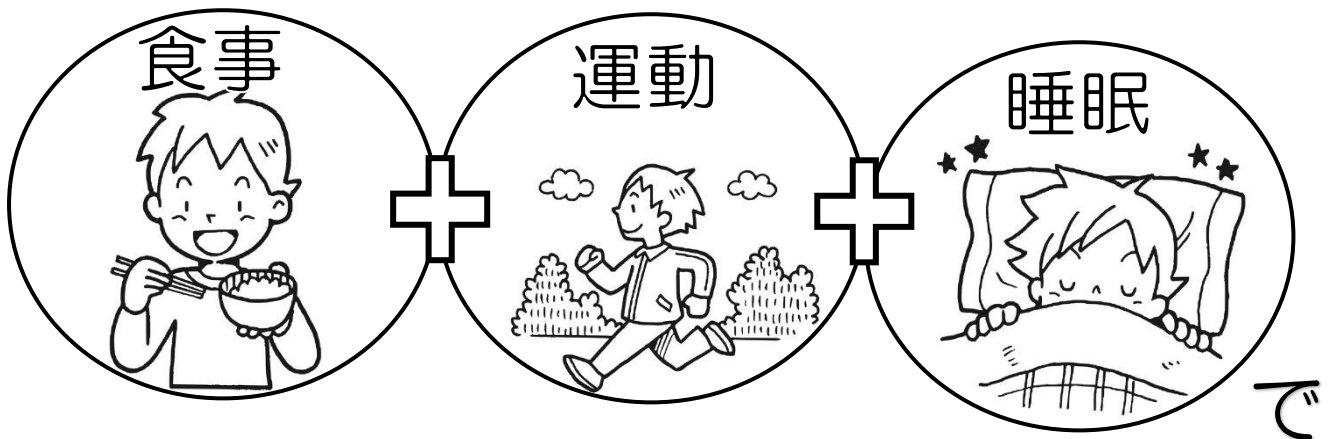




宮城県立迫支援学校  
～12月号～

今年のカレンダーも最後の1枚になりました。

これからは風邪やインフルエンザ、胃腸炎などが心配な季節ですが、今年は新型コロナウイルスの感染拡大も、とても心配です。病気に負けず、寒い冬も毎日元気に過ごしたいですね。



# 風邪を予防しよう！

## 冬至（とうじ）

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が最も長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）や風邪の予防になるといわれています。また、ゆず湯に入ると風邪をひかないともいわれています。



目には見えない **細菌** がいっぱい

### 石けんで手を洗って 清潔な手を保とう



- ・外から帰ったら
- ・トイレのあと
- ・食事の前
- ・・・は特にしっかり！

令和2年度

12月 よていこんだてひょう

今月のめあて：マナーを守って食べよう

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	小学部	中学部	高等部
				血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる			
1	火	麦ごはん	豚肉のスパイスソース、おひたし もずく汁	牛乳・豚肉・ささかま かつお節・もずく・豆腐・みそ	パプリカ・長ねぎ・ほうれん草・もやし にんじん・だいこん・えのき	ごはん・麦・でんぶ 油・ごま	584	713	744
2	水	ごはん	さばのカレー煮、ひじきのいり煮 切り麴汁	牛乳・さば・ひじき・ささかま 油揚げ・豆腐・みそ	にんじん・絹さや・だいこん 長ねぎ	ごはん・さとう・油 じゃがいも・切り麴	26.8	32.2	33.2
3	木	レーズンパン	マカロニグラタン、グリーンサラダ 小松菜とあさりのスープ、オレンジ	牛乳・鶏肉・チーズ・あさり	たまねぎ・マッシュルーム・きゅうり ブロッコリー・にんじん・コーン	パン・マカロニ・バター 米粉・ドレッシング	17.5	20.1	20.2
4	金	ごはん	からあげ、シーザーサラダ わかめスープ、ぶどうゼリー	牛乳・鶏肉・わかめ	キャベツ・きゅうり・パプリカ・もやし 長ねぎ	ごはん・でんぶ・油 ドレッシング・ゼリー	2.1	3.0	3.2
7	月	麦ごはん	いわしの梅煮、五目豆煮 きのこ汁、りんご	牛乳・大豆・豚肉・みそ 油揚げ	ごぼう・にんじん・いんげん・しめじ えのき・長ねぎ・りんご	ごはん・麦・油・さとう 里芋	631	811	845
8	火	ごはん	春巻き、中華風塩昆布あえ かにたまスープ	牛乳・豚肉・昆布・鶏卵 かに	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン もやし・長ねぎ	ごはん・油・でんぶ	23.7	30.2	31.0
9	水	スパゲティ・ ナポリタン	れんこんサラダ ヨーグルト	牛乳・ハム・ツナ・ヨーグルト	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん ピーマン・れんこん・きゅうり	スパゲティ・バター・ごま マヨネーズ	21.1	27.4	27.8
10	木	コッペパン (ブルーベリー・＆・マーガリン)	えびカツ、チキンサラダ ミネストローネスープ	牛乳・えび・鶏肉・ベーコン 大豆	キャベツ・きゅうり・にんじん・セロリ たまねぎ・パセリ	パン・ジャム・マーガリン 油・さとう・じゃがいも	2.4	3.5	3.7
11	金	ホークカレー (福神漬)	チーズサラダ みかん	牛乳・豚肉・チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・パプリカ・みかん	ごはん・じゃがいも・油 カレーウ・ドレッシング	576	751	771
14	月	麦ごはん (のりの佃煮)	いかの立田揚げ、和風サラダ あさりのみそ汁	牛乳・いか・わかめ・あさり 豆腐・みそ	ほうれん草・きゅうり・にんじん コーン・たまねぎ・みつば	ごはん・麦・油・さとう	22.9	28.7	29.6
15	火	ひじき ごはん	里芋のそぼろ煮 えのきのみそ汁、キウイ	牛乳・ひじき・鶏肉・油揚げ 豚肉・豆腐・みそ	にんじん・しいたけ・グリーンピース だいこん・えのき・長ねぎ・キウイ	ごはん・さとう・油・里芋 でんぶ	21.7	27.0	27.7
16	水	ソース 焼きそば	(ミルメークービー)、チンゲン菜の香味あえ オレンジ	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・チンゲン菜	中華麺・油・さとう・ごま	2.7	4.0	4.3
17	木	食パン (いちごジャム)	オムレツ、ツナサラダ こえびとマカロニのシチュー	牛乳・鶏卵・ツナ・わかめ ベーコン・えび	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・グリーンピース	パン・ジャム・さとう・油 マカロニ・じゃがいも	626	776	815
18	金	ごはん	伊豆沼豚の生姜焼き、切干大根の煮物 どさんこ汁、焼きプリン	牛乳・豚肉・油揚げ・みそ	切干大根・にんじん・しいたけ 絹さや・たまねぎ・もやし・コーン	ごはん・油・さとう じゃがいも・プリン	23.8	31.1	31.5
21	月	ごはん (梅じそふりかけ)	タラゆず立田、かぼちゃの甘煮 沢煮碗、みかん	牛乳・タラ・豚肉	かぼちゃ・だいこん・にんじん・ごぼう しいたけ・たけのこ・みかん	ごはん・油・さとう	19.0	22.8	23.7
22	火	麦ごはん	八宝菜、ブロッコリーの中華あえ みそ味ワンタンスープ	牛乳・豚肉・うずら卵・いか えび・鶏肉・みそ	はくさい・たけのこ・にんじん・絹さや たまねぎ・しいたけ・ブロッコリー	ごはん・麦・油・さとう でんぶ・ドレッシング	2.0	2.5	2.6
23	水	えびピラフ	クリスピーチキン、ひじきのツナサラダ 白菜とベーコンのスープ、ケーキ	牛乳・えび・鶏肉・ひじき ツナ・ベーコン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース コーン・もやし・きゅうり・はくさい	ごはん・バター・油 さとう・ケーキ	642	749	786

◎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。

※『小学部』は、小学部・中学部の栄養価を表示しています。

☆リクエスト給食☆

12月4日(金)は高等部1年生のみなさんが、そして18日(金)は小学部3年生のみなさんが考えた献立です。

高等部1年生のリクエスト給食は、当初11月27日(金)の予定でしたが、学年の行事の関係で1週間延期になりました。楽しみに待っていたみなさん、もう少しだけお待ちください。

小学部3年生のみなさんは、「野菜をたっぷり取れるメニューがいいな!」と考えてくれました。

みなさん、当日を楽しみに待っていてくださいね!!

お知らせ

- ・12月21日(月)は、一年中で最も昼の時間が短い日である『冬至』です。冬至に『かぼちゃ』を食べたり『ゆず湯』に入ると、病気にかからず元気に冬を過ごせるといわれています。給食では『かぼちゃの甘煮』と、ゆず風味の『タラゆず立田』が出ます。
- ・12月23日(水)の給食は『クリスマス』のメニューです。給食では『大きいケーキやチキン』とはいきませんが、みなさんに楽しんで食べてもらえれば...と思います。当日をお楽しみに!!