

令和2年度

4月13日(月)～17日(金)

よていこんだてひょう

宮城県立迫支庁学校

立 名					赤の食品	緑の食品	黄の食品	小学部	中学部	高等部
日	曜	主	食	献	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)
13	月	ごはん (のりたま)	五目玉子焼、大豆とひじきの煮物 油麴のみそ汁、りんごゼリー		牛乳・鶏卵・ひじき・大豆 油揚げ・みそ	にんじん・いんげん・長ねぎ	ごはん・油・さとう	653	761	793
14	火	麦ごはん	蒸しぎょうざ、中華風塩昆布あえ チンゲン菜のスープ、バナナ		牛乳・豚肉・昆布 ベーコン	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン もやし・たまねぎ・チンゲン菜	ごはん・麦・油	22.6	25.3	26.3
15	水	ごはん	伊豆沼豚の生姜焼、キャベツの青じそあえ わかめ汁		牛乳・豚肉・わかめ 豆腐・みそ	キャベツ・もやし・にんじん	ごはん・じゃがいも	20.4	22.1	22.6
16	木	チョコレートパン	ハムカツ、チーズサラダ あさりのスープ		牛乳・ハム・チーズ・あさり	だいこん・長ねぎ	パン・チョコレート・油	2.8	3.2	3.4
17	金	麦ごはん	さばのみそ煮、豚肉とごぼうの炒め煮 なめこ汁、キウイ		牛乳・さば・豚肉・さつま揚げ みそ・豆腐	ごぼう・にんじん・絹さや・なめこ だいこん・長ねぎ・キウイ	ごはん・麦・油 さとう	574	697	731
								17.2	22.4	23.3
								13.3	17.2	17.6
								2.0	3.0	3.1
								595	755	785
								26.0	29.2	29.9
								16.7	17.5	17.7
								3.0	3.7	3.8
								592	745	755
								22.1	26.3	26.5
								27.9	33.2	33.7
								3.3	4.1	4.4
								645	755	791
								27.8	31.3	32.4
								18.6	19.9	20.1
								2.2	2.7	2.8

◎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。



献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっている
ので、献立を立てるときの参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好き
な料理を聞いて、ぜひご家庭でも作ってみてください。

食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとて
も大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。



元気の
合い言葉!

