

宮城県立迫支援学校  
～10月号～

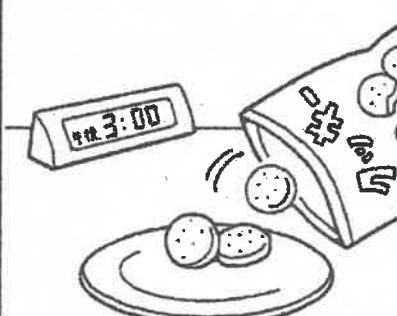
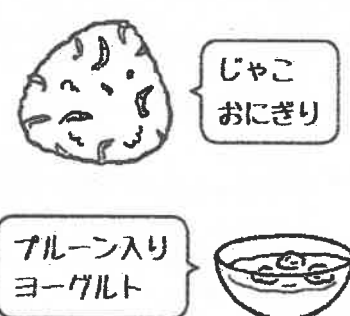
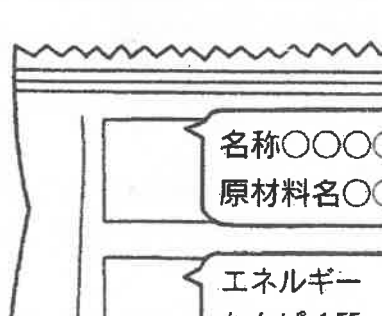
つい先日まで暑い暑いと言っていたのに、あっという間に涼しい秋になりましたね。季節の変わり目は体調を崩しがちですので、規則正しい生活とバランスのとれた食生活を心掛けて、体調を崩さないように気を付けましょう。

## 間食について考えよう



間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、間食はとらなくてもよいのです。しかし、楽しい時間でもあります。間食を食べる際には、きちんと決まりをつくるようにしましょう。

### 間食は……

|  |  |   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・ 時間と量を<br/>決めて食べる</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 不足しがちな栄養素<br/>(カルシウムなど)をとる</li></ul>  <p>じゃこ<br/>おにぎり</p> <p>アールン入り<br/>ヨーグルト</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 食品表示を見ながら<br/>食品を選ぶ</li></ul>  <p>名称〇〇〇〇<br/>原材料名〇〇</p> <p>エネルギー<br/>たんぱく質</p> |
|--|--|---|



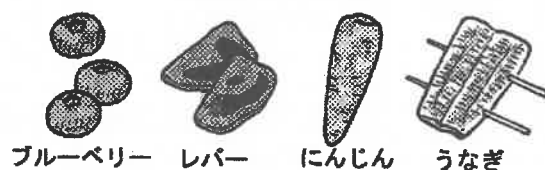
間食のとりすぎは、朝・昼・夕の食事がきちんと食べられなくなったり、肥満の原因になったりするので、気を付けましょう。



### 目によい食べ物を 食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

#### ☆目によい食べ物☆



給食では、10月9日(金)に『ブルーベリーゼリー』が出ます。

令和2年度

## 10月 よていこんだてひょう

今月のめあて：残さず食べよう

宮城県立迫支援学校

| 日  | 曜 | 主 食             | 献 立                                      | 名 | 赤の食品<br>血や肉になる               | 緑の食品<br>体の調子を整える                       | 黄の食品<br>熱や力になる              | エネルギー(kcal) |       |       |
|----|---|-----------------|--|---|------------------------------|--|-----------------------------|-------------|-------|-------|
|    |   |                 |  |   |                              |  |                             | たんぱく質(g)    | 脂質(g) | 糖質(g) |
| 1  | 木 | 金時豆パン           | 焼き栗クロquette, ブロッコリーサラダ<br>えのきのスープ, 梨のゼリー |   | 牛乳・豆腐                        | ブロッコリー・きゅうり・だいこん<br>にんじん・えのき・チンゲン菜・もやし | パン・じゃがいも・栗<br>油・ゼリー         | 551         | 732   | 736   |
| 2  | 金 | 五目ごはん           | 里芋のそぼろ煮<br>大根のみそ汁                        |   | 牛乳・鶏肉・油揚げ<br>豚肉・豆腐・みそ        | にんじん・たけのこ・しいたけ<br>グリーンピース・だいこん・ほうれん草   | ごはん・さとう・里芋<br>油・でんぶ         | 582         | 713   | 780   |
| 5  | 月 | 麦ごはん<br>(のりたま)  | いわしの梅煮, ひじきのいり煮<br>豆麩のみそ汁, みかん           |   | 牛乳・いわし・ひじき・油揚げ<br>ささかま・みそ    | にんじん・絹さや・だいこん<br>長ねぎ・みかん               | ごはん・麦・さとう・油<br>豆麩           | 658         | 756   | 786   |
| 6  | 火 | ごはん             | 鶏肉のオーロラソース, 小松菜の梅あえ<br>豆腐のすまし汁           |   | 牛乳・鶏肉・ささかま・わかめ<br>豆腐・なると     | 小松菜・きゅうり・長ねぎ・にんじん<br>しいたけ・たまねぎ         | ごはん・でんぶ・さとう<br>油            | 604         | 695   | 727   |
| 7  | 水 | シーフード<br>スパゲティ  | チキンサラダ<br>ヨーグルト                          |   | 牛乳・いか・えび・あさり<br>鶏肉・ヨーグルト     | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム<br>ピーマン・キャベツ・きゅうり    | スパゲティ・バター・さとう<br>油          | 597         | 717   | 758   |
| 8  | 木 | 丸パン<br>(スライス)   | ハンバーグ, コールスローサラダ<br>ホワイトシチュー             |   | 牛乳・チーズ・豚肉・鶏肉<br>マッシュルーム      | にんじん・キャベツ・コーン・たまねぎ<br>マッシュルーム          | パン・さとう・ドレッシング<br>じゃがいも・バター  | 678         | 870   | 892   |
| 9  | 金 | みそカツ丼           | 筑前煮<br>ふのり汁, ブルーベリーゼリー                   |   | 牛乳・豚肉・鶏肉・ふのり<br>豆腐・みそ        | キャベツ・にんじん・ごぼう・れんこん<br>絹さや・だいこん・長ねぎ     | ごはん・油・ごま・里芋<br>さとう・ゼリー      | 707         | 818   | 855   |
| 12 | 月 | ごはん             | 鶏肉のさっぱり煮, 大根ときゅうりのごま酢あえ<br>油麩のみそ汁, オレンジ  |   | 牛乳・鶏肉・みそ                     | きゅうり・だいこん・にんじん・長ねぎ<br>オレンジ             | ごはん・さとう・ごま<br>じゃがいも・油麩      | 544         | 713   | 713   |
| 13 | 火 | 麦ごはん            | えびのチリソース, 春雨の中華あえ<br>みそ味ワナンスープ           |   | 牛乳・えび・鶏肉・みそ                  | ピーマン・長ねぎ・豆もやし・キャベツ<br>きゅうり・にんじん・チンゲン菜  | ごはん・麦・油・さとう<br>ごま・ワナ        | 698         | 866   | 866   |
| 14 | 水 | きつね<br>うどん      | ほうれん草のおひたし<br>フルーチェ                      |   | 牛乳・油揚げ・鶏肉・なると<br>ささかま・かつおぶし  | にんじん・もやし・長ねぎ・ほうれん草<br>豆もやし・みかん・黄桃      | うどん・さとう・ゼリー                 | 580         | 694   | 694   |
| 15 | 木 | 米粉スイート<br>チーズパン | なすとミートソースのグラタン, ごぼうサラダ<br>コンソメスープ        |   | 牛乳・豚肉・チーズ<br>ベーコン            | なす・たまねぎ・ごぼう・きゅうり<br>にんじん・パセリ           | 米粉パン・マヨネーズ<br>ごま・じゃがいも      | 639         | 830   | 830   |
| 16 | 金 | ゆかり<br>ごはん      | ささかまの磯辺揚げ, 五目豆煮<br>豆腐のみそ汁, 梨             |   | 牛乳・ささかま・大豆・豚肉<br>豆腐・みそ       | ごぼう・にんじん・いんげん・だいこん<br>長ねぎ・梨            | ごはん・米粉・油・さとう<br>じゃがいも       | 627         | 735   | 735   |
| 19 | 月 | ごはん             | 肉団子, ツナサラダ<br>どさんこ汁                      |   | 牛乳・豚肉・鶏肉・ツナ<br>わかめ・みそ        | キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ<br>コーン・長ねぎ・もやし     | ごはん・油・さとう<br>じゃがいも          | 591         | 786   | 786   |
| 20 | 火 | ごはん<br>(のりの佃煮)  | さんまの塩焼き, おかか煮<br>凍り豆腐のみそ汁, 柿             |   | 牛乳・さんま・ささかま<br>かつお節・凍り豆腐・わかめ | たけのこ・にんじん・いんげん<br>だいこん・長ねぎ・柿           | ごはん・油・さとう<br>じゃがいも          | 590         | 692   | 692   |
| 21 | 水 | 親子丼             | 豚肉とごぼうの炒め煮<br>きのこ汁, パナナ                  |   | 牛乳・鶏肉・鶏卵・豚肉<br>ささかま・みそ・油揚げ   | たまねぎ・しいたけ・みつば・ごぼう<br>にんじん・絹さや・だいこん・しめじ | ごはん・さとう・油                   | 673         | 814   | 814   |
| 22 | 木 | 食パン<br>(いちごジャム) | チキンピカタ, エリンギとパプリカのソテー<br>ABCスープ          |   | 牛乳・鶏肉・ベーコン・えび<br>ABCスープ      | エリンギ・パプリカ・たまねぎ・コーン<br>にんじん・パセリ         | パン・ジャム・油・マカロニ               | 539         | 660   | 660   |
| 23 | 金 | 麦ごはん            | いかの立田揚げ, きゅうりのあえもの<br>沢煮鮎                |   | 牛乳・いか・ささかま・わかめ<br>豚肉         | きゅうり・にんじん・コーン・だいこん<br>ごぼう・しいたけ・たけのこ    | ごはん・麦・油・さとう<br>ごま           | 558         | 670   | 670   |
| 26 | 月 | ポークカレー<br>(福神漬) | グリーンサラダ<br>りんごゼリー                        |   | 牛乳・豚肉                        | にんじん・たまねぎ・グリーンピース<br>キャベツ・きゅうり・ブロッコリー  | ごはん・じゃがいも・油<br>カレールウ・ドレッシング | 673         | 820   | 869   |
| 27 | 火 | 麦ごはん            | 酢豚, 切干大根の中華あえ<br>わかめスープ, みかん             |   | 牛乳・豚肉・わかめ・豆腐                 | たけのこ・たまねぎ・にんじん<br>しいたけ・ピーマン・きゅうり・もやし   | ごはん・麦・でんぶ・油<br>さとう・ごま       | 667         | 818   | 869   |
| 28 | 水 | ごはん             | さばのみそ煮, 五目金平<br>もやしとじゃが芋のみそ汁             |   | 牛乳・さば・みそ・豚肉<br>ささかま・豆腐・油揚げ   | ごぼう・にんじん・絹さや・もやし<br>長ねぎ                | ごはん・油・さとう・ごま<br>じゃがいも       | 638         | 753   | 791   |
| 29 | 木 | パン・キンパン         | オムレツ, ひじきのツナサラダ<br>ミネストローネスープ            |   | 牛乳・鶏卵・ひじき・ツナ<br>ベーコン・大豆      | にんじん・もやし・きゅうり・セロリ<br>たまねぎ・パセリ          | パン・さとう・油・マカロニ<br>じゃがいも・バター  | 576         | 764   | 778   |
| 30 | 金 | お赤飯<br>(ごましお)   | えびフライ, ほうれん草のごまあえ<br>はんぺんのすまし汁, 焼きプリン    |   | 牛乳・小豆・えび・はんぺん                | ほうれん草・もやし・にんじん・えのき<br>みつば              | ごはん・油・ごま・プリン                | 650         | 829   | 862   |

◎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、小学部中年度の  
栄養価を表示しています。

30周年おめでとう!!

迫支援学校は、今年開校30周年を迎えました。そして、10月30日(金)には「30周年記念式典」を行います。給食でも「お赤飯」や「えびフライ」などで30周年のお祝いをしたいと思います。