



宮城県立迫支援学校

～9月号～

今年も暑い夏休みでしたね。夏バテなど体調を崩したりしている人はいませんか？規則正しい生活とバランスのとれた食事で体調を整え、1学期後半も元気に過ごしましょう。



生活リズムをととのえよう！

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？

しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

ていねいに手を洗おう

～全ての予防は手洗いから！！～

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

☆手の洗い方☆

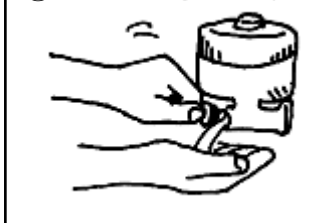


清潔なハンカチも忘れずに！

①手を水でぬらす



②せっけんをつける



③手のひらを洗う



④手の甲を洗う



⑤指の間を洗う



⑥指先を洗う



⑦手首を洗う



⑧水で洗い流す



令和2年度

9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	緑の食品	黄の食品	小学校部 中学校部 高等部		
					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)
1	火	ごはん	たまご焼き、小松菜のおひたし 切り麩汁、オレンジ		牛乳・鶏卵・かつお節 豆腐・みそ	小松菜・もやし・にんじん・だいこん 長ねぎ・オレンジ	ごはん・じゃがいも 切り麩	600 20.2 20.0 1.9	698 22.7 20.6 2.4	729 23.4 20.8 2.5
2	水	麦ごはん	チンジャオロースー、パンパンジーサラダ ワタンスープ		牛乳・豚肉・みそ・鶏肉 みそ	ピーマン・たけのこ・しいたけ きゅうり・豆もやし・にんじん・もやし	ごはん・麦・でんぶ 油・さとう・ドレッシング	575 27.3 13.5 2.6	706 32.9 15.2 3.2	750 34.8 15.9 3.5
3	木	ミルクパン	マカロニグラタン、三色サラダ わかめともやしのスープ、冷凍りんご		牛乳・鶏肉・チーズ・わかめ みそ	マッシュルーム・たまねぎ・パプリカ ブロッコリー・長ねぎ・にんじん	パン・マカロニ・米粉 バター・ドレッシング	592 22.2 24.3 2.5	767 27.8 30.8 3.6	784 28.6 31.6 3.6
4	金	油麩丼	塩昆布あえ なめこ汁、みかん		牛乳・鶏卵・昆布・豆腐 みそ	たまねぎ・しいたけ・みつば きゅうり・にんじん・コーン・キャベツ	ごはん・さとう 油・さとう・ドレッシング	619 22.8 16.7 2.6	762 27.7 19.5 3.5	795 29.2 20.4 3.8
7	月	麦ごはん (野菜ふりかけ)	さばのカレー煮、大豆とひじきの煮物 あさりのみそ汁		牛乳・さば・大豆・ひじき 油揚げ・あさり・豆腐・みそ	にんじん・いんげん・たまねぎ みつば	ごはん・さとう・油 油・さとう・ドレッシング	644 24.8 23.6 2.8	810 30.6 29.3 3.5	841 31.6 29.7 3.7
8	火	ごはん	鶏肉のトマトソースがけ、ほうれん草のツクあえ 大根のみそ汁、オレンジ		牛乳・鶏肉・ツナ・豆腐 みそ	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん ほうれん草・もやし・だいこん・長ねぎ	ごはん・でんぶ・油 ごま・さとう	621 27.0 19.4 2.0	756 32.3 22.5 2.7	793 33.4 22.9 2.9
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・チーズ ツナ・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム ピーマン・れんこん・きゅうり	スパゲティ・バター マヨネーズ・ごま	673 25.4 22.7 3.2	818 29.6 27.3 3.9	865 31.3 28.7 4.1
10	木	ココアパン	えびカツ、野菜炒め オニオンスープ		牛乳・えび・豚肉・わかめ ベーコン	キャベツ・にんじん・ピーマン・もやし たまねぎ	パン・油 油・さとう・ドレッシング	552 24.1 22.2 2.7	709 29.9 27.1 3.4	718 30.5 27.3 3.6
11	金	麦ごはん	八宝菜、豆もやしのナムル ニラとねぎのスープ、冷凍パイ		牛乳・豚肉・うずら卵・えび いか・わかめ	はくさい・たけのこ・にんじん たまねぎ・しいたけ・絹さや・豆もやし	ごはん・麦・油・さとう でんぶ・ごま	594 27.8 14.4 2.9	721 33.9 16.7 3.7	721 33.9 16.7 3.7
14	月	ごはん	チキンみそカツ、里芋のごまみそ煮 油麩となすのみそ汁		牛乳・鶏肉・みそ みそ	にんじん・たけのこ・いんげん なす・たまねぎ	ごはん・油・里芋・さとう ごま・油麩	603 21.5 20.0 2.0	728 29.1 22.9 2.5	759 25.8 23.2 2.6
15	火	麦ごはん (味付のり)	いわしのごまみそ煮、切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁		牛乳・のり・いわし・油揚げ 豆腐・みそ	切干大根・にんじん・しいたけ 絹さや・たまねぎ・長ねぎ	ごはん・さとう・油 じゃがいも	572 22.5 15.0 2.1	698 26.6 17.2 2.9	731 27.3 17.6 3.0
16	水	ごはん	さんまの蒲焼き、和風サラダ 花麩のすまし汁、キウイ		牛乳・さんま・わかめ 豆腐	ほうれん草・きゅうり・にんじん コーン・みつば・キウイ	ごはん・でんぶ・油 ごま・花麩	624 20.9 20.7 2.1	758 25.1 24.8 2.6	789 26.0 25.1 2.6
17	木	食パン (りんごジャム)	チーズオムレツ、キャベツサラダ トマトスープ		牛乳・鶏卵・チーズ・大豆 ベーコン	キャベツ・にんじん・きゅうり・セロリ たまねぎ・パセリ	パン・ジャム・ドレッシング じゃがいも・バター	557 21.3 21.9 2.3	687 24.8 25.2 3.1	699 25.2 25.6 3.1
18	金	シーフードカレー (福神漬)	シーザーサラダ オレンジ		牛乳・えび・いか・あさり みそ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・パプリカ	ごはん・じゃがいも・油 ドレッシング	640 21.2 18.5 3.6	787 25.2 21.8 4.3	835 26.4 22.9 4.7
23	水	麦ごはん	春巻き、こんにゃくとシタケの炒め煮 肉団子スープ		牛乳・豚肉・鶏肉 みそ	たけのこ・にんじん・いんげん ほうれん草・しいたけ	ごはん・麦・油・さとう 油・さとう・ドレッシング	633 16.8 24.4 2.4	784 19.4 30.6 3.1	815 20.4 30.9 3.2
24	木	レースパン	白身魚のフライ、フレンチサラダ クラムチャウダー、みかん		牛乳・ホキ・ツナ・あさり ベーコン	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン たまねぎ・グリーンピース・みかん	パン・油・ドレッシング じゃがいも・米粉	691 27.1 26.6 2.7	773 30.9 31.0 3.5	906 34.4 34.0 4.1
25	金	カレー ピラフ	ハンバーグのきのこソース、チーズサラダ 小松菜のスープ、青りんごゼリー		牛乳・鶏肉・豚肉・チーズ あさり	たまねぎ・にんじん・グリーンピース コーン・えのき・マッシュルーム	ごはん・バター・油 さとう・ドレッシング	645 23.0 21.0 3.0	800 29.1 25.9 4.0	840 29.9 26.5 4.5
28	月	秋 休 み								
29	火	ごはん	伊豆沼豚の生姜焼き、いんげんのごまあえ 吉野汁、梨		牛乳・豚肉・鶏肉・豆腐 油揚げ	いんげん・にんじん・だいこん ごぼう・まいたけ・梨	ごはん・さとう・ごま でんぶ・じゃがいも	632 27.7 19.2 2.4	735 30.4 20.6 3.0	769 31.3 21.1 3.1
30	水	ソー ス 焼きそば	かみかみサラダ プリンアラモード		牛乳・豚肉・さきいか みそ	にんじん・ピーマン・キャベツ・もやし たまねぎ・たけのこ・きゅうり	中華麺・油・さとう・ごま プリン	611 21.6 19.3 4.4	729 25.8 21.7 5.6	766 27.2 22.4 6.1

◎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。

