

給食だより

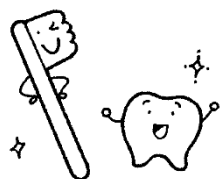
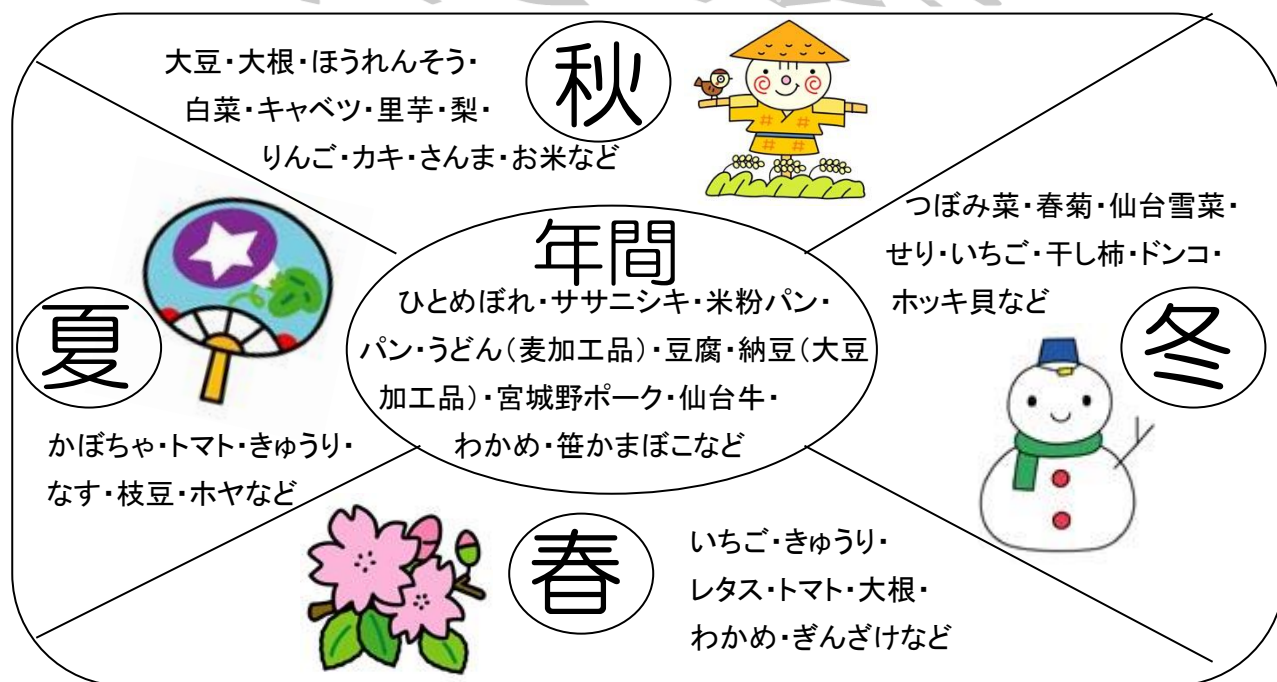
宮城県立迫支援学校
～11月号～

日中の日差しはポカポカしている日でも、朝晩はだいぶ冷え込むようになり、あっという間に秋が深まってきました。寒くなってくると風邪気味の人が多くなってきます。風邪かな・・・というときは、温かい食べ物を食べて、体の中からポカポカ温め、早めにゆっくり休むようにしましょう。

すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと 食材月間

私たちの住む宮城県では、多くの農林水産物や食料加工品が作られています。これらの食材を通じて地域の自然や文化、産業を学び、生産者の努力や食生活について理解を深めるために、宮城県では、毎年11月を『すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間』に定めています。

みやぎの食材



11月8日は『いい歯の日』!!



しっかりかんで食べることは、生涯にわたっておいしく食べるために大切です。かみごたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯磨きをして、歯の健康を保ちましょう。

令和2年度

11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

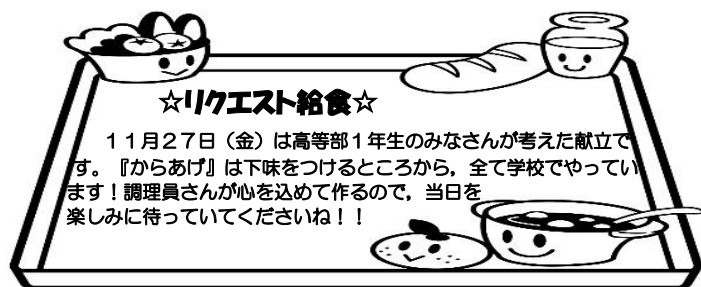
宮城県立迫支援学校

日曜	主 食	献 立	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	エネルギー(kcal)		
						たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
2月	ごはん	アジのフライ、切干大根の煮物 わかめ汁、柿	牛乳・アジ・油揚げ わかめ・豆腐・みそ	切干大根・にんじん・しいたけ 絹さや・長ねぎ・柿	ごはん・油・さとう じゃがいも	620 22.4 17.4 2.1	751 26.6 20.2 2.9	786 27.5 20.7 3.0
4水	塩焼きそば	きゅうりとメンマのラー油漬 ヨーグルト	牛乳・豚肉・ヨーグルト	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし ピーマン・きゅうり・メンマ	中華麺・油・ごま	600 23.5 23.5 4.1	725 27.4 28.2 5.2	764 28.8 29.8 5.5
5木	チョコレートパン	ハムチーズフライ、キャベツサラダ オニオンスープ	牛乳・ハム・チーズ ベーコン・わかめ	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ	パン・チョコレート・油 ドレッシング	609 19.7 28.3 2.9	825 25.7 37.6 3.8	834 25.9 38.0 4.0
6金	麦ごはん	マーボー豆腐、バンバンジーサラダ たまごスープ、みかん	牛乳・豆腐・豚肉・みそ 鶏肉・鶏卵	にんじん・にら・長ねぎ・しいたけ たけのこ・きゅうり・もやし・みかん	ごはん・麦・油・でんぶ ドレッシング	657 26.7 18.3 2.1	803 32.2 21.4 2.7	850 34.1 22.3 2.8
9月	ごはん (野菜ふりかけ)	さんまの甘露煮、大豆とひじきの煮物 なめこ汁	牛乳・さんま・大豆・ひじき 油揚げ・豆腐・みそ	にんじん・いんげん・なめこ・だいこん 長ねぎ	ごはん・油・さとう	637 27.7 23.5 2.4	742 30.8 25.2 2.8	774 32.0 25.8 3.0
10火	さつま芋ごはん (ごましお)	メンチカツ、ほうれん草のツナあえ 花麩のすまし汁	牛乳・豚肉・ツナ・豆腐	ほうれん草・もやし・にんじん えのき・みつば	ごはん・さつま芋・ごま 油・さとう・花麩	636 23.2 20.0 2.8	767 27.5 22.6 3.3	803 28.3 23.0 3.4
11水	麦ごはん (納豆)	たまごやき、里芋のごまみそ煮 大根のみそ汁、りんご	牛乳・納豆・鶏卵・みそ 豆腐	にんじん・たけのこ・いんげん だいこん・長ねぎ・りんご	ごはん・麦・里芋 油・さとう・ごま	701 25.1 24.5 2.3	802 27.5 25.6 2.7	834 28.3 25.8 2.9
12木	食パン (ブルーベリージャム)	白身魚フライ、フレンチサラダ トマトスープ、オレンジ	牛乳・ホキ・ツナ・大豆 ベーコン	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン セロリ・たまねぎ・パセリ・オレンジ	パン・ジャム・油 ドレッシング・じゃがいも	606 25.8 23.3 2.3	767 31.6 28.6 3.2	781 32.4 29.1 3.2
13金	カツカレー (福神漬)	海藻サラダ みかんゼリー	牛乳・豚肉・わかめ・ふのり 茎わかめ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり	ごはん・じゃがいも・油 カレーウ・ドレッシング	785 26.0 26.7 4.4	923 29.5 29.5 5.3	969 30.6 30.3 5.8
16月	ゆ め 花 祭 の 振 替 休 業 日							
17火	麦ごはん	伊豆沼豚の生姜焼き、小松菜のおひたし 油麩と大根のみそ汁	牛乳・豚肉・かつお節 みそ	小松菜・もやし・にんじん・だいこん 長ねぎ	ごはん・麦・油麩	586 25.8 17.2 2.4	681 27.8 18.0 2.9	710 28.5 18.1 3.0
18水	和 風 スパゲティ	ひじきのサラダ バナナ	牛乳・ベーコン・ひじき チーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ・えのき マッシュルーム・きゅうり・コーン	スパゲティ・油	660 23.0 25.5 2.7	799 27.9 30.9 3.7	846 29.3 32.6 4.8
19木	コッペパン	伊豆沼ウインナー(ケチャップ & マスタード)、三色サラダ クラムチャウダー、りんご	牛乳・ウインナー・あさり ベーコン	ブロッコリー・パプリカ・たまねぎ にんじん・グリーンピース・りんご	パン・ドレッシング じゃがいも・米粉・バター	638 22.7 27.2 3.2	782 27.2 31.4 4.3	799 27.7 31.9 4.5
20金	ごはん (味付のり)	いかフライ、大根のひき肉炒め 白菜とじゃが芋のみそ汁	牛乳・のり・いか・豚肉 油揚げ・豆腐・みそ	だいこん・にんじん・しいたけ 絹さや・はくさい	ごはん・油・さとう じゃがいも	621 23.1 18.1 1.8	759 27.4 21.0 2.4	794 28.3 21.7 2.5
24火	麦ごはん	いわしのごまみそ煮、すき昆布の煮物 かぶのみそ汁	牛乳・いわし・みそ・昆布 ささかま・油揚げ	にんじん・絹さや・かぶ	ごはん・麦・油・さとう	535 21.3 14.3 2.5	654 25.4 16.2 3.3	684 26.1 16.4 3.5
25水	中華飯	豆もやしのナムル ワンタンスープ、みかん	牛乳・豚肉・いか・えび うずら卵	はくさい・たけのこ・にんじん・しいたけ 絹さや・ほうれん草・豆もやし・もやし	ごはん・油・さとう でんぶ・ごま・ワンタン	620 26.6 14.4 2.9	750 32.0 16.5 3.8	791 33.5 17.2 4.0
26木	チーズパン	スコッチエッグ、ごまネーズサラダ 野菜のスープ	牛乳・チーズ・鶏卵・鶏肉 豚肉・ささかま	キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん だいこん・たまねぎ・水菜	パン・さとう・マヨネーズ ごま	602 23.8 29.6 3.2	762 28.6 36.4 4.2	772 28.8 37.1 4.5
27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	618 23.8 19.0 2.0	768 31.1 22.8 2.5	807 31.5 23.7 2.6
30月	ごはん (ひじきのり)	チキンみそカツ、たけのこのごま油炒め もやしのみそスープ、りんご	牛乳・鶏肉・ささかま・みそ わかめ	たけのこ・にんじん・いんげん・もやし コーン・長ねぎ・りんご	ごはん・油・ごま	621 22.8 19.3 2.8	737 26.5 21.9 3.5	766 27.4 22.2 3.7

◎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、小学部中学年の栄養価を表示しています。



11月は「すくすくみやぎっ子
みやぎのふるさと食材月間」です



宮城県、そして登米市で作られた食材が、登場します。地元の食材をよ～く味わってください。