

給食だより

宮城県立迫支援学校

～5月号～

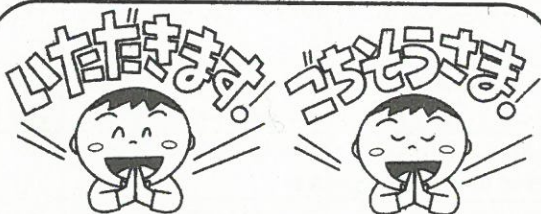
新緑がきれいな季節になりました。

そろそろ新しい生活に慣れてくる頃ですが、逆に疲れが出てくる頃でもあります。

5月末には運動会があり、間もなく練習が始まります。しっかり朝ごはんを食べて登校し、勉強や運動会の練習でも、元気に力が出せるようにしましょう。

みんなと楽しく食べよう

みんなが大好きな給食時間。楽しく食べるためには、いろいろな約束があります。みんなで楽しい給食時間を過ごせるように、約束を守って楽しく食べましょう。



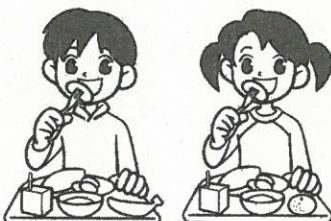
食事の前と終わりは、感謝の気持ちであいさつしよう！



準備や後片付けは、自分のできることを協力してやろう！



みんなで楽しい話をしながら、食べられるかな！？



姿勢よく食べられるといいね！



食器をたたいたりしないでね！

毎日、朝ごはんを食べましょう！！

☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。



平成30年度

5月こんだてよていひょう

今月のめあて：みんなと楽しく食べよう

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	栄 養 量			
			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)	塩分 (g)
						小 学 部	中 学 部	高 等 部	
1 火	麦ごはん	蒸しぎょうざ、チンゲン菜とエリンギのソテーにらたまスープ	牛乳・豚肉・ベーコン 鶏卵・鶏肉	チンゲン菜・にんじん・エリンギ パプリカ・にら・長ねぎ	ごはん・麦・油 でんぶ	541 676	19.9 23.8	14.9 17.8	1.8 2.7
2 水	山菜うどん	塩昆布あえ カーブゼリー	牛乳・鶏肉・なると 油揚げ・昆布	しいたけ・にんじん・ぜんまい わらび・長ねぎ・キャベツ・きゅうり	うどん・さとう・ゼリー	506 602	21.9 26.2	13.8 15.5	3.6 4.9
7 月	麦ごはん (味付のり)	さばのみそ煮、五目豆煮 えのきのみそ汁	牛乳・のり・さば・大豆 豚肉・豆腐・みそ	ごぼう・にんじん・いんげん だいこん・えのき・長ねぎ	ごはん・麦・さとう・油	605 709	27.5 30.7	19.1 20.5	2.2 2.7
8 火	ごはん	迫ポークの生姜焼き、小松菜の梅あえ もやしのみそ汁、キウイ	牛乳・豚肉・ちくわ・わかめ 豆腐・油揚げ・みそ	小松菜・きゅうり・もやし・にんじん 長ねぎ・キウイ	ごはん・さとう	610 710	26.9 30.0	17.6 18.9	2.6 3.2
9 水	スパゲティ・ ナポリタン	チキンナゲット ひじきのツナサラダ	牛乳・ハム・鶏肉 ひじき・ツナ	たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム・もやし・きゅうり	スパゲティ・油・さとう	708 908	26.8 33.3	26.0 33.7	3.5 4.4
10 木	パン・キンパン	グラタンコロッケ、キャベツサラダ オニオンスープ	牛乳・ベーコン・わかめ ひじき・ツナ	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ	パン・グラタンコロッケ 油・ドレッシング	614 749	18.2 21.6	28.9 33.2	2.8 3.6
11 金	シーフードカレー (福神漬)	三色サラダ フルーツヨーグルト	牛乳・えび・いか・あさり ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ブロッコリー・パプリカ・パイン	ごはん・じゃがいも・油 カレー・油・ドレッシング	737 916	23.0 27.8	25.5 31.0	4.1 5.2
14 月	ごはん (ひじきのり)	まぐろの香味ソースかけ いんげんのごまあえ、とん汁	牛乳・まぐろ・豚肉 豆腐・みそ	長ねぎ・いんげん・にんじん ごぼう・だいこん・はくさい	ごはん・油・さとう・ごま 里芋	644 787	30.6 37.4	18.3 21.1	3.0 3.8
15 火	たけのこ ごはん	ちくわの変わり揚げ、すき昆布の煮物 あさりのみそ汁	牛乳・油揚げ・ちくわ 昆布・さつま揚げ	たけのこ・にんじん・しいたけ 絹さや・たまねぎ・みつば	ごはん・さとう・小麦粉 油	585 692	24.6 28.6	18.8 20.7	3.4 4.1
16 水	しょうゆ ラーメン	こんにやくとシナチクの炒め煮 バナナ	牛乳・豚肉・なると	キャベツ・にんじん・たまねぎ もやし・長ねぎ・メンマ・いんげん	中華麺・油・さとう	571 685	23.6 28.3	12.5 13.9	3.4 4.3
17 木	食パン (りんごジャム)	スコッチエッグ、ツナサラダ ホワイトシチュー	牛乳・鶏卵・鶏肉・わかめ ツナ	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・マッシュルーム	パン・ジャム・さとう・油 じゃがいも・ホワイトルウ	708 878	27.9 33.4	28.5 33.7	4.9 6.4
18 金	麦ごはん	マーボー豆腐、切干大根の中華あえ ワンタンスープ	牛乳・豆腐・豚肉・みそ 鶏肉	にんじん・にら・長ねぎ・しいたけ たけのこ・きゅうり・もやし・コーン	ごはん・麦・油・さとう でんぶ・ワンタン	607 755	23.4 28.2	18.1 21.3	2.6 3.3
21 月	ごはん	さんまの甘露煮、キャベツの青じそあえ ふのり汁	牛乳・さんま・豆腐 みそ・ふのり	キャベツ・もやし・にんじん だいこん・長ねぎ	ごはん・ドレッシング じゃがいも	602 703	24.7 27.3	19.2 19.8	2.6 3.2
22 火	麦ごはん (納豆)	肉じゃが 大根のみそ汁、オレンジ	牛乳・納豆・豚肉 豆腐・みそ	にんじん・たまねぎ・絹さや だいこん・長ねぎ・オレンジ	ごはん・麦・じゃがいも さとう	611 731	26.1 30.2	14.3 15.4	2.3 2.9
23 水	塩焼きそば	ポークシューマイ きゅうりの中華あえ	牛乳・豚肉・わかめ	にんじん・ピーマン・キャベツ もやし・たまねぎ・きゅうり・コーン	中華麺・油・さとう ごま	647 817	24.2 30.1	28.6 35.8	4.4 5.8
24 木	丸パン (スライスチーズ)	ハンバーグ、シーザーサラダ 洋風たまごスープ	牛乳・チーズ・豚肉 鶏卵・ベーコン・チーズ	キャベツ・きゅうり・パプリカ にんじん・たまねぎ	パン・さとう・ドレッシング パン粉	636 763	28.4 32.5	31.3 35.2	4.0 4.7
25 金	みそカツ丼	里芋のごまみそ煮 花魁のすまし汁、ぶどうゼリー	牛乳・豚肉・みそ 豆腐	キャベツ・にんじん・たけのこ いんげん・えのき・みつば	ごはん・油・ごま・里芋 さとう・花魁・ゼリー	638 752	24.4 27.1	16.9 19.0	1.9 2.4
28 月	運 動 会 の 振 替 休 業 日								
29 火	麦ごはん	春巻き、豆もやしのナムル ゆばスープ	牛乳・豚肉・ゆば ベーコン	にんじん・ほうれん草・豆もやし たけのこ・マッシュルーム・長ねぎ	ごはん・麦・油・さとう ごま	615 759	18.1 20.9	22.5 28.0	1.9 2.5
30 水	五目うどん	ほうれん草のごまあえ ヨーグルト	牛乳・鶏肉・油揚げ なると・ヨーグルト	長ねぎ・もやし・にんじん しいたけ・ほうれん草・豆もやし	うどん・さとう・ごま	519 619	25.2 29.8	15.0 17.4	3.0 4.1
31 木	ミルクパン	鮭フライ、野菜炒め ミネストローネスープ	牛乳・鮭・豚肉 ベーコン・大豆	キャベツ・にんじん・ピーマン もやし・セロリ・パセリ・たまねぎ	パン・油・じゃがいも マカロニ・バター	660 857	27.3 34.1	26.6 33.4	2.1 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。

生活のリズムを
守りまじろう



早寝・早起き・朝ごはん
毎日元気に過ごしましょう！