

令和元年度

5月 よていこんだてひょう

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 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	小学部 中学部 高等部				
					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)		
7	火	ごはん	かつおの磯辺フライ、ほうれん草のごまあえ 若竹汁、こどもの日デザート	牛乳・かつお・豆腐・なると わかめ	ほうれん草・もやし・にんじん たけのこ・しいたけ	ごはん・油・ごま・さとう ゼリー	604 23.5 15.6 1.9	727 28.3 17.9 2.6	758 29.2 18.3 2.7
8	水	みそラーメン	チンゲン菜の香味あえ バナナ	牛乳・豚肉・みそ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし にら・長ねぎ・コーン・チンゲン菜	中華麺・さとう・油・ごま	595 25.4 13.4 3.7	714 30.7 15.0 4.9	749 32.5 15.5 5.2
9	木	チョコレート パン	えびカツ、チキンサラダ ミネストローネスープ	牛乳・えび・鶏肉・ベーコン 大豆	キャベツ・きゅうり・にんじん・セロリ たまねぎ・パセリ	パン・チョコレート・油 さとう・マカロン・じゃがいも	644 25.7 24.1 2.8	833 31.9 29.8 3.7	847 32.8 30.1 3.7
10	金	中華飯	豆もやしのナムル にらたまスープ	牛乳・豚肉・うずら卵・えび いか・鶏卵・鶏肉	はくさい・たけのこ・たまねぎ・絹さや にんじん・しいたけ・ほうれん草	ごはん・さとう・でんぶ 油・ごま	599 28.2 15.6 2.4	729 34.0 18.2 3.3	773 35.8 19.0 3.4
13	月	ごはん	いわしの梅煮、ひじきのいり煮 凍り豆腐のみそ汁	牛乳・いわし・さつま揚げ ひじき・油揚げ・凍り豆腐	にんじん・絹さや・だいこん・長ねぎ にんじん・しいたけ・ほうれん草	ごはん・油・さとう じゃがいも	579 24.6 16.7 2.4	703 29.2 19.2 3.3	737 30.1 19.5 3.4
14	火	たけのこ ごはん	チキンみそカツ、小松菜の梅あえ あさりのみそ汁	牛乳・油揚げ・鶏肉・ささかま わかめ・あさり・豆腐・みそ	たけのこ・にんじん・しいたけ 小松菜・きゅうり・たまねぎ・みつば	ごはん・さとう・油	610 25.8 21.4 2.9	739 31.0 24.8 3.8	774 32.0 25.4 3.9
15	水	塩焼きそば	きゅうりとメンマのラー油漬 オレンジ	牛乳・豚肉	にんじん・ピーマン・もやし・キャベツ たまねぎ・きゅうり・メンマ・オレンジ	中華麺・油・ごま	565 20.8 23.4 4.0	690 24.7 28.1 5.1	729 26.1 29.7 5.4
16	木	食パン (ブルーベリージャム)	スコッチエッグ、ごまネーズサラダ こえびとマカロニのシチュー	牛乳・鶏卵・鶏肉・ちくわ ベーコン・えび	キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん たまねぎ・グリーンピース	パン・ジャム・さとう・ごま マヨネーズ・じゃがいも	756 29.5 32.3 4.6	939 35.3 38.6 6.2	967 36.4 40.2 6.4
17	金	麦ごはん (ひじきのり)	ホッケの塩焼き、キャベツのおかかあえ ふのり汁	牛乳・ホッケ・かつおぶし ちくわ・豆腐・ふのり・みそ	キャベツ・ほうれん草・にんじん もやし・長ねぎ	ごはん・麦・じゃがいも	532 24.7 12.1 3.6	648 29.6 13.3 4.5	680 30.8 13.4 4.7
20	月	ごはん	春巻き、小松菜の中華風おひたし あせりとレタスの中華スープ	牛乳・豚肉・あさり	小松菜・豆もやし・にんじん・レタス もやし・たまねぎ	ごはん・油・ごま	582 16.0 21.0 1.7	716 18.2 26.0 2.1	745 18.9 26.2 2.2
21	火	麦ごはん (納豆)	肉じゃが えのきのみそ汁、冷凍りんご	牛乳・納豆・豚肉・豆腐・みそ	にんじん・たまねぎ・絹さや・えのき だいこん・長ねぎ・りんご	ごはん・麦・じゃがいも さとう	634 26.0 14.3 2.3	755 30.0 15.4 2.9	794 31.2 15.6 3.1
22	水	山菜うどん	ちくわの変わり揚げ、いんげんのごまあえ バナナ	牛乳・鶏肉・なると・油揚げ ちくわ	わらび・ぜんまい・しいたけ・長ねぎ いんげん・バナナ	うどん・油・さとう・ごま	618 27.5 19.5 4.0	713 31.5 21.4 5.2	743 33.1 22.2 5.4
23	木	コッペパン	伊豆沼ウインナー(ケチャップ&マスタード) コールスローサラダ、コンソメスープ	牛乳・ウインナー・ベーコン	にんじん・キャベツ・コーン・たまねぎ パセリ	パン・ドレッシング じゃがいも	542 19.9 24.4 2.8	666 23.6 27.3 3.6	678 23.9 27.8 3.7
24	金	カツカレー (福神漬)	海藻サラダ ミニぶどうゼリー	牛乳・豚肉・わかめ 茎わかめ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース だいこん・キャベツ・きゅうり	ごはん・油・じゃがいも カレールウ・ゼリー	787 27.8 25.8 4.8	936 31.5 29.5 6.1	984 32.7 30.6 6.5
27	月	運 動 会 の 振 替 休 業 日							
28	火	ごはん	さんまの甘露煮、五目豆煮 なめこ汁、キウイ	牛乳・さんま・大豆・豚肉 豆腐・みそ	ごぼう・にんじん・いんげん・なめこ だいこん・長ねぎ・キウイ	ごはん・油・さとう	621 26.9 19.8 2.0	751 32.2 23.1 2.6	787 33.4 23.5 2.7
29	水	シーフード スパゲティ	ツナサラダ ヨーグルト	牛乳・えび・いか・あさり ツナ・わかめ・ヨーグルト	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん ピーマン・キャベツ・きゅうり	スパゲティ・バター さとう・油	612 27.8 14.2 3.2	740 32.8 16.2 4.1	780 34.8 16.8 4.3
30	木	金時豆パン	ごぼうメンチカツ、れんこんサラダ 水菜とかぶのスープ	牛乳・金時豆・ツナ	ごぼう・にんじん・れんこん・きゅうり かぶ・たまねぎ・水菜	パン・油・マヨネーズ・ごま	605 19.8 25.9 2.7	805 25.4 33.2 3.7	819 25.7 34.1 3.7
31	金	麦ごはん (梅じそふりかけ)	豆腐ハンバーグ、おかか煮 切り麩汁	牛乳・豆腐・ささかま かつおぶし・みそ	えのき・たまねぎ・にんじん・たけのこ いんげん・だいこん・長ねぎ	ごはん・麦・でんぶ・油 さとう・じゃがいも・切り麩	650 24.2 17.8 3.2	795 31.5 28.9 4.0	834 29.9 20.2 4.1

◎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、小学部中学年の栄養価を表示しています。

新しい時代『令和』
の始まりです!!



規則正しい生活で、体調を整えましょう!!

給食だより

宮城県立迫支援学校
～5月号～

いよいよ、新しい時代『令和』の始まりです。『平成』の時代と同じく、平和で幸多き時代になるといいですね。

さて、5月は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。

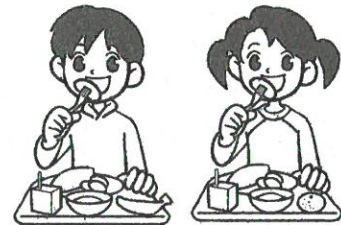
5月末には運動会があり、間もなく練習が始まります。しっかり朝ごはんを食べて登校し、勉強や運動会の練習でも、元気に力が出せるようにしましょう。

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！



姿勢よく食べられるといいね！



みんなで楽しい話をしながら、
食べられるかな！？



準備や後片付けは、自分のできる
ことを協力してやろう！



食器をたたいたりしないでね！

給食だけでなく、お家での食事の
ときにも気をつけましょう！

