



宮城県立迫支援学校
～12月号～

今年のカレンダーも最後の1枚になりました。

これからは風邪やインフルエンザ、胃腸炎などが心配な季節です。病気に負けず、寒い冬も毎日元気に過ごしたいですね。



風邪を予防しよう！



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。これは、かぼちゃを食べると風邪を引きにくくなる、中風（脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど）にならないという言い伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重宝な野菜だったと思われます。給食では、12月20日（金）に『かぼちゃの甘煮』が出ます。



12月10日(火)は『学校の野菜たっぷりみそ汁』！！

12月10日（火）の『学校の野菜たっぷりみそ汁』は、本校高等部農耕班のみなさんが栽培した野菜を提供してもらいます。『はくさい・だいこん・長ねぎ・じゃがいも』を提供してもらう予定です。

高等部農耕班のみなさんに感謝しながら、全校でおいしく食べたいと思います。 ～ありがとうございます！！～



令和元年度

12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

宮城県立迫支庁学校

日	曜	主 食	献 立	名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	エネルギー(kcal)		
					血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
2	月	ごはん	春巻き、中華風塩昆布あえ たまごスープ		牛乳・豚肉・昆布 鶏卵	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン もやし・小松菜	ごはん・油・でんぶ	613	758	792
3	火	麦ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き、筑前煮 大根と油揚げのみそ汁、オレンジ		牛乳・鮭・みそ・鶏肉 豆腐・油揚げ	ごぼう・れんこん・にんじん・絹さや だいこん・長ねぎ・オレンジ	ごはん・麦・マヨネーズ 里芋・さとう・油	16.9	19.7	20.5
4	水	スパゲティ・ ナポリタン	ツナサラダ ヨーグルト		牛乳・ハム・ツナ・わかめ ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム ピーマン・キャベツ・きゅうり	スパゲティ・バター・油 さとう	22.7	28.1	28.5
5	木	ミルクパン	チキンピカタ、野菜炒め 水菜のスープ		牛乳・鶏肉・豚肉	キャベツ・にんじん・ピーマン・もやし たまねぎ・水菜	パン・油	1.7	2.1	2.2
6	金	ポークカレー (福神漬)	ごぼうサラダ みかん		牛乳・豚肉・ツナ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ごぼう・きゅうり・みかん	ごはん・じゃがいも・油 マヨネーズ・ごま	646	755	790
9	月	ごはん (のりたま)	アジの松葉開きフライ、五目金平 わかめのみそ汁、りんごゼリー		牛乳・アジ・さつま揚げ 豚肉・わかめ・みそ	ごぼう・にんじん・絹さや・だいこん	ごはん・油・ごま・さとう ゼリー	28.3	31.6	32.7
10	火	ごはん	肉団子、ひじきのいり煮 学校の野菜たっぷりみそ汁		牛乳・鶏肉・豚肉・ひじき さつま揚げ・豆腐・油揚げ	にんじん・絹さや・だいこん・長ねぎ はくさい	ごはん・油・さとう じゃがいも	21.6	23.1	23.5
11	水	五目うどん	大根ときゅうりのごま酢あえ バナナ		牛乳・鶏肉・なると・油揚げ	長ねぎ・もやし・にんじん・しいたけ きゅうり・だいこん・バナナ	うどん・ごま・さとう	1.9	2.4	2.5
12	木	食パン (ブルーベリージャム)	オムレツ、キャベツサラダ コーンクリームスープ		牛乳・鶏卵	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン たまねぎ・パセリ	パン・ジャム・さとう ドレッシング・じゃがいも	619	749	791
13	金	麦ごはん	マーボー豆腐、豆もやしのナムル ワンタンスープ、みかん		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・ほうれん草・豆もやし	ごはん・麦・油 でんぶ・ごま・ワンタン	25.7	30.1	32.0
16	月	親子丼	大根のひき肉炒め ふのり汁		牛乳・鶏肉・鶏卵・豚肉 油揚げ・豆腐・ふのり・みそ	たまねぎ・しいたけ・みつば だいこん・絹さや・にんじん・長ねぎ	ごはん・さとう・油 じゃがいも	16.1	18.6	19.4
17	火	ごはん (味付のり)	ホッケの塩焼き、おひたし とん汁、プリン		牛乳・のり・ホッケ・ささかま かつお節・豚肉・豆腐・みそ	ほうれん草・もやし・にんじん ごぼう・だいこん・長ねぎ・はくさい	ごはん・里芋・油 プリン	3.3	4.1	4.3
18	水	ソース 焼きそば	切干大根の中華あえ オレンジ		牛乳・豚肉	にんじん・ピーマン・たまねぎ・もやし キャベツ・たけのこ・切干大根	中華麺・油・さとう ごま	519	650	654
19	木	レーズンパン	グラタンコロッケ、チキンサラダ ミネストローネスープ		牛乳・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・油・さとう・マカロニ じゃがいも・バター	22.0	26.9	27.3
20	金	麦ごはん (ひじきのり)	豆腐ハンバーグ、かぼちゃの甘煮 ひきな汁、りんご		牛乳・豆腐・油揚げ みそ	かぼちゃ・だいこん・にんじん ほうれん草・りんご	ごはん・麦・でんぶ さとう	2.7	3.3	3.4
23	月	カレー ピラフ	クリスマスチキン、三色サラダ 白菜のスープ、オムレットケーキ		牛乳・鶏肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース コーン・ブロッコリー・パプリカ	ごはん・油・バター ドレッシング	761	940	1000

◎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。

～お知らせ～

○12月10日(火)は、『学校の野菜たっぷり
みそ汁』です。高等部農耕班のみなさんが栽
培した『はくさい・だいこん・長ねぎ・じゃ
がいも』を提供していただく予定です。みん
なで感謝しながら味わいたいと思います。あ
りがとうございます!!

○12月22日(日)は、一年中で最も昼の時間が短い日である『冬
至』です。冬至には『ゆず湯』に入ったり、『かぼちゃ』を食べ
たりすると病気にかからないといわれています。給食では12月
20日(金)に『かぼちゃの甘煮』でかぼちゃを食べます。みな
さんが風邪など引かずに元気に過ごせるように…と願いながら
作りますね!

○12月23日(月)の給食は『クリスマス』のメニューです。給
食では『大きいケーキやチキン』とはいきませんが…。当日を
お楽しみに!!



★リクエスト給食★

12月9日(月)は小学部1年生のみなさんが、
12月17日(火)は高等部1年2組のみなさんが考え
た献立です。どちらのクラスも純和風で、「リクエ
スト給食にしては地味だね…」と言われそうな献立で
すが、実は意外と、和風の献立が好きな児童生徒は多
いのです! 素材でシンプルな和風の献立は、食材その
ものの味がよく分かり、誰が食べてもホッとする味な
のでしょね。

当日を楽しみに待っていてく
ださいね!

