

給食だより

宮城県立迫支援学校

～9月号～

お盆のあたりからは少し涼しくなってきましたが、今年の夏休みは暑い日が多かったですね。
夏バテや夏風邪など、体調を崩してしまった人はいませんか？
規則正しい生活とバランスのとれた食事で、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。

朝、決まった時間に起きて朝食を食べると、活動するための準備が整います。朝食を基準に昼食・夕食と食事の時間が定まると自然に生活のリズムができあがってきます。

生活リズムを整える鍵は
朝食です！

朝食で3つの スイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

令和元年度

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

宮城県立迫支庁学校

| 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) | |
| 9/2 月 | 麦ごはん | かんぱちのフライ、ひじきのいり煮 ごも汁、キウイ | 牛乳・かんぱち・豆腐 さつま揚げ・油揚げ | にんじん・絹さや・だいこん・ごぼう しいたけ・こまつな・キウイ | ごはん・じゃがいも・さとう 麦・油・でんぶん | 663 22.7 22.0 | 823 28.5 25.8 | 857 29.3 26.2 |
| 3 火 | ごはん (味付のり) | さばのみそ煮、ツナサラダ 大根のみそ汁、ヨーグルト | 牛乳・さば・のり・ツナ・みそ 豆腐・油揚げ・ヨーグルト | キャベツ・きゅうり・にんじん だいこん・ながねぎ | ごはん・じゃがいも 油・ごま・さとう | 666 29.6 21.5 | 777 32.7 23.5 | 812 33.9 24.1 |
| 4 水 | カレー うどん | フライドポテト 大根サラダ | 牛乳・豚肉・かまぼこ チーズ | にんじん・たまねぎ・しいたけ・絹さ や たけのこ・だいこん・きゅうり | うどん・じゃがいも 油・マヨネーズ・さとう・ご ま | 621 22.2 23.8 | 785 28.5 28.6 | 814 27.9 30.2 |
| 5 木 | ココアパン | ジャーマンエッグ、コールスローサラダ クラムチャウダー | 牛乳・鶏卵・あさり ベーコン・生クリーム | にんじん・キャベツ・コーン たまねぎ・グリーンピース | パン・じゃがいも・さとう 油 | 682 21.9 30.9 | 885 27.2 39.0 | 909 27.8 40.1 |
| 6 金 | ごはん | 油淋鶏(ゆーりんちー)、春雨のごもく炒め ワナンスープ、オレンジ | 牛乳・豚肉・鶏肉 | ながねぎ・にんじん・こまつな・もやし 豆もやし・きくらげ・チンゲン菜・オレ ンジ | ごはん・はるさめ・ワナタン 油・はちみつ・さとう | 631 26.2 17.9 | 770 31.3 20.9 | 815 32.2 21.7 |
| 9 月 | 麦ごはん | さんまのおかか煮、かみかみサラダ おくずかけ | 牛乳・さんま・いか・鶏肉 | 切干大根・きゅうり・もやし・にんじん だいこん・こまつな・しいたけ | ごはん・麦・さつまいも うーめん・ごま・さとう | 645 25.2 17.1 | 788 29.0 18.0 | 808 30.2 18.4 |
| 10 火 | さつまいも ごはん | あつやきたまご、大根のそぼろ煮 とうふのすまし汁、お月見ゼリー | 牛乳・鶏卵・豚肉・豆腐 なると | だいこん・にんじん・グリーンピース ながねぎ・しいたけ・みずな | ごはん・さとう・油 | 663 22.1 18.4 | 778 25.3 19.6 | 820 26.1 20.2 |
| 11 水 | ジャージャー めん | ごまネーズサラダ バナナ | 牛乳・豚肉・ちくわ・みそ | ながねぎ・たけのこ・にら・キャベツ きゅうり・もやし・にんじん・バナナ | 中華麺・油・ごま・さとう でんぶん・マヨネーズ | 705 26.2 24.9 | 858 31.6 29.9 | 907 33.3 31.6 |
| 12 木 | コッペパン (チョコクリーム) | メンチカツ、チーズポテト かきたま野菜スープ | 牛乳・豚肉・ベーコン チーズ・鶏卵 | たまねぎ・パセリ・キャベツ・にんじん もやし・こまつな・コーン | パン・じゃがいも 油・バター | 618 24.6 22.2 | 772 30.1 26.4 | 782 30.6 26.8 |
| 13 金 | ごはん | さんまのかば焼き、切干し大根のミルク煮 あさりのみそ汁、りんご | 牛乳・さんま・油揚げ あさり・豆腐・みそ | 切干大根・にんじん・豆もやし 絹さや・たまねぎ・みつば・りんご | ごはん・油・さとう・ごま | 714 24.4 26.0 | 870 29.6 30.7 | 888 30.5 30.5 |
| 17 火 | 麦ごはん | 揚げぎょうざ、スタミナ炒め とうふスープ、なし | 牛乳・豚肉・みそ 豆腐・鶏肉 | キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら はくさい・こまつな・えのき・なし | ごはん・麦・さとう・油 でんぶん | 624 24.5 18.2 | 731 28.8 19.5 | 765 30.2 20.0 |
| 18 水 | きのこ スパゲティ | ひじきのイタリアンサラダ みずなとあさりのスープ | 牛乳・ベーコン チーズ・あさり | 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・みずな | スパゲティ・油 でんぶん | 640 24.2 25.7 | 780 29.1 31.1 | 838 30.9 33.0 |
| 19 木 | 食パン (りんごジャム) | 白身魚のフライ、ポークビーンズ キャベツスープ、オレンジ | 牛乳・ホキ・豚肉・大豆 ベーコン・わかめ | たまねぎ・にんじん・キャベツ オレンジ | パン・じゃがいも 油・さとう | 553 27.0 19.7 | 677 33.9 22.5 | 688 34.5 22.7 |
| 20 金 | ごはん | 豚肉のしょうが焼き、きゅうりとわかめの中煮あえ コーンクリームスープ、バニラアイス | 牛乳・豚肉・わかめ 生クリーム | きゅうり・にんじん・コーン たまねぎ | ごはん・じゃがいも・油 バター・さとう・ごま・アイス | 781 25.9 27.8 | 944 30.7 32.4 | 980 31.5 33.6 |
| 24 火 | 麦ごはん (ふりかけ) | ささみのレモン漬け、すきこんぶの煮もの じゃがいものみそ汁 | 牛乳・鶏肉・こんぶ・豆腐 油揚げ・さつま揚げ・みそ | 豆もやし・にんじん・キャベツ・絹さや たまねぎ・こまつな・ながねぎ | ごはん・麦・さとう じゃがいも・油 | 633 28.9 17.4 | 758 34.4 19.2 | 796 35.6 19.8 |
| 25 水 | しょうゆ ラーメン | ちくわの二色揚げ 豆もやしのおかかあえ | 牛乳・豚肉・ちくわ・なると スキムミルク | キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし 豆もやし・ほうれんそう・はくさい | 中華麺・小麦粉・油 | 622 31.3 17.5 | 740 37.0 18.7 | 774 39.1 19.0 |
| 26 木 | ミルクパン | ミルクコーヒー、チキンピカタ、キャベツの塩炒め きのこのたまごとしスープ、りんご | 牛乳・鶏肉・豚肉 鶏卵・豆腐 | キャベツ・にんじん・チンゲンサイ もやし・コーン・しめじ・こまつな・りん ご | パン・油・でんぶん | 634 26.4 25.1 | 743 28.8 28.8 | 800 30.8 30.6 |
| 27 金 | ポークカレー (福神漬) | グリーンサラダ フルーツポンチ | 牛乳・豚肉 | にんじん・たまねぎ・ブロッコリー だいこん・キャベツ・きゅうり・コーン | ごはん・じゃがいも・油 はちみつ | 721 22.5 20.3 | 894 27.3 24.5 | 953 28.8 25.7 |

◎牛乳は、毎日つきます。

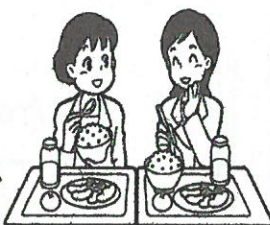
◎材料購入などの都合で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※「小学部」は、小学部・中学部
の栄養価を表示しています。

☆リクエスト給食☆

9月3日(火)は小学部3年生のみなさんが考えた献立です。魚を使った献立をたててくれました。魚はとても体に良いのでたくさん食べてほしいと思っています。また、20日(金)は高等部1年1組のみなさんが考えてくれました。みなさんの好きなメニューがいっぱいです！暑い時期は地元の『迫ポーク』が使えないので他の地域産の豚肉になります。アイスクリームも付いてボリュームたっぷりですが、前後の給食で調整しますね！当日をお楽しみに…

保護者給食試食会があります



10月16日(水)に、全学部の保護者の方を対象に『保護者給食試食会』を実施します。「支援学校の給食ってどんな感じ？給食センターの給食とは違うのかな？」「家では食べないようなものも、給食では食べているって聞いたけど…」「何度か食べたことあるけど、今度は〇〇が食べてみたい！」等々…ぜひ参加して実際に給食を食べ、理解を深めていただきたいと思います。多くのみなさんの参加をお待ちしています。