



4月こんだてよていひょう



令和4年4月8日
宮城県立石巻支援学校

月	火	水	木	金
4月の給食目標 「給食の準備をきちんとしよう」 ✓手はせっけんで、しっかりと洗いましたか？ ✓皿やお椀は、決められた場所に置くことができますか？ ✓給食当番さんは、身支度をしっかりとすることができました？				8 始業式
11	12	13	14	15
入学式 	みそラーメン ショーロンポウ チンゲンサイのおかかあえ ごまプリン 551 24.7 19.5 3.4 645 29.4 24.1 4.3	宮城県の特産品(油麩) ごはん かつおのとさに あぶらふのあまからいため あさりのみそしる 551 28.6 13.8 2.3 649 32.3 14.9 2.8	よくかんで食べよう(切り干し大根) ごはん とりのからあげ きりほしだいこんのいりに まめふのみそしる 662 30.4 26.0 3.0 842 39.8 33.2 4.0	むぎごはん マーボードウフ ちゅうかスープ 543 28.2 18.8 2.1 657 34.0 22.0 2.8
18	19	20	21	22
進級・入学お祝い献立 カレーライス かみかみサラダ おいおいケーキ 677 22.4 22.6 3.3 802 26.5 25.4 4.0	よくかんで食べよう(大豆) こめごはん ポークビーンズ わかめとツナのあえもの ABCスープ 531 25.2 21.9 2.0 692 31.7 27.1 3.0	よくかんで食べよう(切り干し大根) ゆかりごはん さんまのもみじに きりほしだいこんのサラダ わかめとじゃがいものみそしる ブルーベリーヨーグルト 549 22.0 18.1 2.4 637 24.4 19.2 3.0	よくかんで食べよう(切り干し大根) ごはん ごもくあつやきたまご はるさめのいためもの とんじる 545 24.1 15.7 2.1 657 28.3 17.6 2.6	宮城県の特産品(油麩) あぶらふどん ほうれんそうのごまあえ くきわかめのスープ ぶどうゼリー 526 19.8 12.9 2.3 632 23.7 14.4 2.9
25	26	27	28	29
ごはん いかフライ わかめとみずなのサラダ けんちんじる バナナ 534 20.8 15.2 2.1 632 24.5 17.2 2.5	よくかんで食べよう(ブロッコリー) チーズパン ハンバーグケチャップソースがけ ブロッコリーサラダ ミネストローネ 697 30.2 29.4 3.9 736 32.0 31.0 4.3	よくかんで食べよう(切り干し大根) わかめごはん いわしのうめに こまつなとツナのおひたし きりほしだいこんのひきなじる かたぬきチーズ 529 24.5 20.2 2.7 618 27.6 21.8 3.2	旬の食材(たけのこ) ごはん にくだんご はくさいのごまあえ たけのこのみそしる 553 21.0 20.4 1.9 644 23.6 22.2 2.2	しょうわ ひ 昭和の日
《栄養価の表示》 上段=小 下段=中・高 I補* - たん白質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (g)	今月の平均栄養価 (摂取量/基準値) (小) (中・高) エネルギー 572/572kcal 680/730kcal たんぱく質 24.8/21.5g 29.1/27.4g 脂質 19.6/15.9g 22.3/20.3g 食塩相当量 2.6/2.0g 3.2/2.5g		フォーク持参 スプーン持参	



**** 献立について ****

ごはん (月・水・木・金曜日 週4回実施)
 宮城県産のひとめぼれを使用しています。調理室で炊飯しているので、炊きたてを提供します。また、むぎごはんやませごはんを献立に合わせて提供しています。

パン・めん (毎週火曜日 週1回実施)
 隔週でパンまたはめんを主食に取り入れています。パン及びめんは、それぞれ業者に委託しています。

牛乳 (200ml)
 給食実施日には毎日つきます。成長期の体を作るためには欠かせない、たんぱく質やカルシウムを効率よく摂取することができます。

おかず (煮物・焼き物・揚げ物・炒め物・和え物・汁物など)

給食室スタッフ

栄養教諭 齋藤 汐里

調理員 永沼 明子 尾形 さゆり
 野村 幸子 日野 幸恵
 佐々木 恵子 千葉 かおり

安全安心でおいしい給食の提供に努めますので、どうぞよろしくお願いたします。