



5がつ こんだてよていひょう



令和4年4月28日
宮城県立石巻支援学校

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
こどもの日献立 ごはん こいのぼりカツ かいそうサラダ じゃがいものみそしる カップレアチーズ 657 23.6 23.7 2.7 766 27.1 25.5 3.2	けんぽうきおんぴ 憲法記念日	みどりの日 	こどもの日 	宮城県の名産品(油麩) あぶらふどん キャベツのごまあえ ぶりのみそしる りんごゼリー 542 26.6 16.7 2.1 652 31.0 18.8 2.6
よくかんで食べよう(切り干し大根) ごはん ぶりのみそづけフライ きりほしだいこんとひじきのにも とうふのみそしる パナナ 641 24.3 19.7 1.9 797 30.3 23.7 2.9	よくかんで食べよう(きんぴら) むぎごはん さんまのみそれに きんぴらごぼう はるさめじる 609 24.5 28.3 2.7 784 30.8 34.9 3.6	よくかんで食べよう(きんぴら) むぎごはん さんまのみそれに きんぴらごぼう はるさめじる 527 20.0 17.6 2.3 611 22.2 18.4 2.6	ごはん ぶたにくとねぎのみそいため こまつなとじゃこのおひたし なめこじる 504 25.2 13.2 2.3 607 30.0 14.9 2.9	宮城県の名産品(油麩) カレーライス わかめのわふうサラダ フルーツポンチ 607 19.0 17.1 2.8 741 23.0 19.4 3.5
旬の食材(たけのこ) ごはん さばのみそに くきわかめのいりに たけのこのみそしる かたぬきチーズ 514 23.4 18.2 2.0 607 27.2 19.9 2.5	よくかんで食べよう(切り干し大根) きつねうどん かぼちゃのてんぷら こまつなとツナのおひたし いちこのとうにゅうパンナコッタ 554 23.5 24.1 3.9 620 26.9 28.4 4.8	よくかんで食べよう(切り干し大根) ゆかりごはん まぐろとじゃがいものあげに きりほしだいこんのあえもの わかめのみそしる 568 24.0 16.2 2.4 688 28.6 18.6 3.0	よくかんで食べよう(きんぴら) むぎごはん とうふのちゅうかに みそワタンスープ ぶどうゼリー 572 26.2 15.3 1.4 681 31.2 17.7 1.8	旬の食材(たけのこ) ごはん ぶたにくのしょうがやき ぶきとたけのこのいりに だいこんのみそしる 517 28.6 15.7 2.3 623 33.6 17.7 2.8
よくかんで食べよう(筑前煮) ごはん ごもくあつやきたまご ちくぜんに キャベツのみそしる やさいふりかけ 510 21.2 15.8 2.1 611 24.8 17.6 2.6	よくかんで食べよう(きんぴら) ミートソーススパゲティ わかめとみずなのサラダ オニオンスープ ももゼリー 559 28.3 16.4 1.6 671 34.4 18.9 1.9	よくかんで食べよう(きんぴら) ごはん さばのわふうカレーに はるさめのいためもの とんじる 605 26.7 23.7 2.4 696 30.2 25.3 2.7	よくかんで食べよう(たけのこ) わかめごはん とうふハンバーグてりやきあなか たけのこのおかに みそけんちんじる 609 25.5 18.7 3.0 717 29.0 20.5 3.6	運動会・実習 頑張ろう献立 ソースかつどん おしゃれきんぴら はんぺんのすましじる チョコレートムース 714 24.6 24.2 2.8 862 30.0 27.5 3.4
よくかんで食べよう(筑前煮) ごはん ごもくあつやきたまご ちくぜんに キャベツのみそしる やさいふりかけ 510 21.2 15.8 2.1 611 24.8 17.6 2.6	よくかんで食べよう(茎わかめ) やきそば にくシュウマイ くきわかめのスープ ヨーグルト 464 23.8 14.9 2.9 551 28.9 17.1 3.7	《栄養価の表示》 上段=小 (小) 下段=中・高 (中・高) エネルギー 574/572kcal 686/730kcal たんぱく質 24.4/21.5g 28.8/27.4g 脂質 18.9/15.9g 21.3/20.3g 食塩相当量 2.5/2.0g 3.0/2.5g		

牛乳は毎日付きます。
 行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。

スプーン持参 フォーク持参

旬の食材
 アスパラガス・そらまめ・グリーンピース・たけのこ
 わかめ・にら など

5月も旬の食材がたくさん給食に入っています。
 ぜひ、探してみてくださいね。

地場産食材
 ぶた肉・たまご・だいず・こねぎ・わかめ・糸みつぼ
 さやいんげん・ねぎ・なめこ など

※入荷状況によって産地は変更になります。

5月の給食目標 身だしなみに気をつけよう

- ★エプロン・三角巾はきちんとかぶっていますか？
- ★服やエプロン、三角巾にホコリや髪の毛はついていませんか？
- ★マスクは鼻の上まで、きちんとしていますか？
- ★つめはのびていませんか？

初夏です!
 初夏から、若どりの豆がたくさんとれます。どんなものがあるでしょう？

さやえんどう グリンピース スナップえんどう 豆苗

そらまめ さやいんげん えだまめ