



# 4がっ こんだてよていひょう



➡(噛め):よく噛んで食べよう献立  
(小) (中・高) 宮城県立石巻支援学校

日	主食	おな食材とはたらき				工初キー たんばく質 脂質	工初キー たんばく質 脂質	一口メモ
		おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	食塩相当量	食塩相当量	
10 水	ごはん	➡とりにくのバーベキューソースがけ キャベツのゆかりあえ ➡ピリからみそしる	牛乳 鶏肉モモ 豚モモ 油揚げ かつお節 米みそ	米 上白糖 サラダ油 じゃがいも 有塩バター	オニオンソテー アップルビューレ キャベツ きゅうり にんじん ゆかりご飯の素 だいこん ぶなしめじ ねぎ しょうが にんにく	536 kcal 25.0 g 18.7 g 1.6 g	642 kcal 29.2 g 21.1 g 1.9 g	今日から 給食もスタート！ 1年間 よろしく願います。
11 木	むぎごはん	いわしのみぞれに ➡きんぴらごぼう とうふのみそしる	牛乳 いわしのおろし煮 きざみさつま揚げ 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 煮干し	米 おおむぎ 板こんにゃく サラダ油 上白糖 ごま油 白いりごま	にんじん ごぼう たけのこ れんこん えのきたけ ねぎ	575 kcal 25.4 g 21.7 g 2.2 g	662 kcal 28.1 g 23.2 g 2.6 g	「みぞれ」とは 大根おろしのことです。
12 金	ごはん	ごもくあつやきたまご あぶらふのあまからいため なめこじる	牛乳 豚モモ 米みそ 豆腐 煮干し	米 サラダ油 ごま油 油麩 上白糖	しょうが キャベツ にんじん 玉葱 なめこ たけのこ 糸みつば	539 kcal 24.0 g 15.9 g 2.0 g	649 kcal 28.4 g 17.9 g 2.4 g	油麩は 登米市の名産品です！
15 月	ごはん	ハンバーグケチャップソースがけ ➡だいこんサラダ コンソメスープ おいわいデザート	牛乳 細切りかまぼこ ショルダーベーコン	米 上白糖 サラダ油 おいわいデザート	だいこん きゅうり 玉葱 にんじん パセリ	528 kcal 19.6 g 13.9 g 1.9 g	638 kcal 22.8 g 16.2 g 2.5 g	【連続・入学お祝い献立の日】 みなさん おめでとーございます。 色々なことに挑戦して 1年間がんばりましょう。
16 火	ごもくうどん	サクサクトやさいコロッケ こまつなとあぶらあげのおひたし チーズ	牛乳 鶏肉モモ かつお節 油揚げ 型抜きチーズ	うどん 野菜コロッケ 揚げ用大豆油 白いりごま	にんじん たけのこ 干し椎茸 ねぎ こまつな もやし	554 kcal 23.5 g 25.5 g 3.0 g	662 kcal 26.3 g 34.7 g 3.7 g	サクとしたコロッケ。 よく噛んで食べると サクサクと音が 聞こえてきます。
17 水	ごはん	さばのみそに ➡ごもくまめ かきたまじる のりのつくだに	牛乳 さばの味噌煮 きざみさつま揚げ 大豆 鶏肉モモ たまご かつお節	米 板こんにゃく サラダ油 上白糖 でん粉	ごぼう にんじん ざやいんげん えのきたけ ねぎ	568 kcal 27.9 g 17.4 g 2.4 g	660 kcal 31.0 g 18.8 g 2.7 g	➡のマークは よく噛んで食べてほしい メニューについています。
18 木	むぎごはん	➡きんぴら入りあつやきたまご ほうれんそうのごまあえ ➡とんじる	牛乳 きんぴら入り厚焼きたまご 豚モモ 豆腐 かつお節 米みそ	米 おおむぎ 白すりごま 上白糖 じゃがいも サラダ油	ほうれんそう はくさい ぶなしめじ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	518 kcal 21.6 g 17.8 g 1.9 g	637 kcal 26.2 g 20.8 g 2.4 g	具材がたっぷりの豚汁。 野菜や肉の旨みが ギュッとつまっています。
19 金	カレーライス	フレンチサラダ バナナ	牛乳 豚モモ チーズソース	米 じゃがいも サラダ油	にんじん 玉葱 にんにく グリーンピース アップルビューレ 福神漬 キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	620 kcal 19.5 g 19.0 g 3.0 g	742 kcal 23.2 g 21.8 g 3.8 g	今日はみんな大好き カレーライスの日！
22 月	ごはん	いわしのうめ ひじきのにも はるキャベツのみそしる	牛乳 いわしの梅煮 干ひじき きざみさつま揚げ かつお節 油揚げ 豆腐 米みそ	米 しらたき ごま油 上白糖	だいずもやし にんじん きぬさや キャベツ	547 kcal 26.1 g 18.3 g 2.5 g	647 kcal 29.4 g 20.6 g 3.0 g	【旬の食材を食べよう】 春キャベツは 葉が柔らかく、甘みがあり とてもおいしいです。
23 火	ソフトパン	➡ポークビーンズ はくさいのサラダ オニオンスープ ヨーグルト	牛乳 大豆 豚モモ ショルダーベーコン ヨーグルト	ソフトパン じゃがいも サラダ油 上白糖	玉葱 にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース はくさい こまつな とうもろこし ソテーオニオン パセリ	536 kcal 23.7 g 18.6 g 2.0 g	678 kcal 29.4 g 22.5 g 2.7 g	ポークビーンズは 豚肉と豆を使った 煮込み料理で アメリカの代表的な 家庭料理です。
24 水	ごはん	➡ぶたにくのしょうがやき ➡きりほしだいこんのサラダ ➡たけのこのみそしる いそふりかけ	牛乳 豚肩ロース ツナ 油揚げ 米みそ 煮干し	米 白いりごま 上白糖	しょうが 切干しだいこん にんじん きゅうり とうもろこし たけのこ ねぎ	574 kcal 25.6 g 22.5 g 2.1 g	691 kcal 29.9 g 26.0 g 2.9 g	【旬の食材を食べよう】 たけのこが 美味しい時期です。
25 木	ごはん	➡サクサクあじフライ わかめサラダ たまねぎのみそしる	牛乳 あじフライ わかめ 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 煮干し	米 揚げ用大豆油 上白糖 白いりごま	きゅうり もやし とうもろこし 玉葱 えのきたけ	558 kcal 26.9 g 22.0 g 2.1 g	663 kcal 29.5 g 25.3 g 2.6 g	今日はアジフライ。 噛めば噛むほど おいしいその音が 聞こえてきます。
26 金	ごはん	マーボドウフ ちゅうかスープ アセロラゼリー	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ 鶏肉モモ たまご	米 サラダ油 でん粉 上白糖 ごま油 アセロラゼリー	にんじん ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく にら ほうれんそう きくらげ	581 kcal 25.4 g 20.5 g 1.5 g	696 kcal 30.5 g 24.2 g 2.2 g	新学期の疲れは でていませんか？ しっかり食べて 午後もがんばろう！
30 火	クリーム スパゲティ	はるキャベツのサラダ バナナ	牛乳 ロースハム クリーム チーズソース	スパゲティハーフカット オリーブ油 有塩バター サラダ油 上白糖	にんじん 玉葱 パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	559 kcal 19.9 g 20.7 g 1.7 g	664 kcal 23.1 g 24.4 g 2.3 g	【旬の食材を食べよう】 旬の食材は 栄養価が高いという 特徴があります。

○牛乳は毎日つきます。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



**給食当番は身支度も大切な仕事です**

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう
- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう
- ★お願い  
お子さんが白衣などを帰った際に洗濯をお願いします。

**Let's 塩eco** のマークが付く日は「塩eco献立の日」

「いのまき・とめ・スマートプロジェクト」の一環として今年度より塩eco献立の日が始まります。

いのまき・とめ・スマートプロジェクトとは…？  
『高血圧を予防するため、子どもの頃から薄味で育ち、薄味がおいしいと感じる住民が増えるよう、塩eco(減塩)に取り組む施設(小学校、幼稚園、保育所等)事業所、団体や機会が増加することを旨す。』を目標に石巻市と登米市で連携しながら行っている取り組みです。  
本校でも出汁の活用等をしながらか減塩に取り組んでいます。  
この日はぜひ、御家庭でも減塩についてお話していただければと思います。

バランス良く  
色々な食材から栄養をとろう！