



# 4月こんだてよていひょう



平成31年4月9日  
宮城県立石巻支援学校

月	火	水	木	金
8	9	10	11	12
始業式	ミルクパン しろみさかなのバスルフライ アスパラガスサラダ まめとやさいのスープ 584 24.8 27.0 2.0 685 27.6 31.7 2.4	ごはん いわしのうめに ほうれんそうのごまあえ かぶのみそしる メロンゼリー 553 21.7 16.2 2.5 699 28.0 20.6 3.3	旬の食材を味わおう (いちご) むぎごはん ホイコーロー ワントンスープ いちご 507 21.8 15.0 0.9 625 26.8 17.4 1.3	旬の食材を味わおう (たまねぎ) とりそぼろどん きゅうりとわかめのすのもの たまねぎのみそしる 577 26.1 16.4 3.2 722 32.4 19.5 4.3
15	16	17	18	19
旬の食材を味わおう (キャベツ) ごはん あげだしとうふ くきわかめのいりに キャベツのみそしる 531 19.3 15.4 2.3 647 22.5 17.6 3.1	トマトソースパグッティ コンソメスープ とうにゅうパンナコッタ (いちご) 566 20.3 15.6 1.7 701 24.8 17.9 2.2	入学・進級おめでとう献立 せきはん さばのかおりやき こまつなとじゃこのおひたし えびボールのすましじる さくらのケーキ 666 28.7 21.9 2.8 772 32.6 22.5 3.6	むぎごはん すぶた もずくスープ りんご 553 22.7 14.9 1.8 695 28.2 17.3 2.6	宮城の特産を味わおう (油麩) ごはん ふりかけ あぶらふとやさいのにももの わかめとじゃがいものみそしる 537 22.0 13.3 2.5 667 27.0 15.1 3.2
22	23	24	25	26
ごはん きんぴらにくだんご こねぎともやしのおかかあえ かきたまじる 530 23.3 17.0 2.1 629 27.3 17.9 2.6	こめこパン ハンバーグきのこソース そえやさい (ブロッコリー) ミネストローネ 585 24.9 24.4 3.2 689 28.0 28.4 4.0	カレーライス ビーンズサラダ いちごヨーグルト 884 30.7 24.7 4.5	むぎごはん えびとあつあげのチリソース なめこそスープ レモンソーダゼリー 532 23.0 12.5 1.8 657 28.6 14.3 2.3	ごはん だいこんといかのにももの こまつなとアーモンドあえ まめふのみそしる 551 27.3 13.5 2.5 690 34.6 15.6 3.3
《栄養価の表示》 上段=小 下段=中・高 I補干 - 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 570/574kca697/768kcal たんぱく質 23.7/21.5g 28.5/28.8g 脂質 17.4/15.9g 20.0/21.2g 食塩相当量 2.3/2.3g 3.1/2.5g			

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。

### 給食室のスタッフ

代替栄養教諭 鈴木 里穂

調理師 永沼 明子

尾形 さゆり

村田 江里

野村 幸子

佐藤 ひろ子

よろしく願い致します!

### \*\* 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。

**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。パン及びめん製造は、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)

### \*\* 衛生管理について \*\*

○調理従事者は、毎日の健康観察の他、月2回の検便を実施しています。

○調理作業では加熱調理を徹底し、肉、魚、卵はもちろんのこと、サラダ等に使用する野菜も加熱処理を行っています。

○水道水の残留塩素の測定や、加熱および冷却温度の記録を実施し、食中毒防止に努めています。

### 今月の給食目標 4月 食事の準備をきちんとしよう。

- ★正しい手洗いの仕方を覚えましょう。
- ★「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを元気よくしましょう。
- ★配膳の仕方を覚えましょう。