

令和7年度 4月予定献立表 宮城県立石巻支援学校				主な食品とはたらき			栄養価		ひとくちメモ 【連絡】
日	主食	おかず ※牛乳は毎日つきます	赤色のグループ 主に体をつくる ものになる	黄色のグループ 主にエネルギーの ものになる	緑色のグループ 主に体の調子を整える ものになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
						小	中・高		
10 木	ごはん	いわしのうめに ♡れんこんサラダ こまつなのみそしる ぶどうゼリー	牛乳 いわし ツナ みそ 油揚げ	ごはん 砂糖 でん粉 マヨネーズ じゃがいも ゼリー	梅 れんこん にんじん きゅうり とうもろこし しめじ 小松菜 ねぎ	584 23.4 17.3 1.9	691 26.1 19.2 2.5	「給食が始まります♪」 今年度最初の給食です。6人の調理員さんが心を込めて作っています。好き嫌いせず食べてもらえとうれしいです。 【小1なし】	
11 金	むぎ ごはん	ぶたにくのバーベキューソース かんでんサラダ ふわふわたまごスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 チーズ	ごはん 大麦 砂糖 油 ドレッシング パン粉	りんご 玉ねぎ しょうが にんにく 寒天 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ほうれんそう	581 24.2 22.7 2.0	704 28.4 25.9 2.5	海藻から作られる「寒天」 サラダに入っている透明でぷるぷるした食べ物は寒天です。食物繊維が豊富でおなかの調子を整えてくれます。 【小1なし】	
14 月	ごはん	とりのてりやき ツナサラダ ♡わかたけじる おいわいいちごゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 わかめ	ごはん 砂糖 でん粉 油 ゼリー	しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし しめじ たけのこ ねぎ	564 24.9 18.8 2.4	679 29.5 21.1 2.7	「入学・進級お祝い献立☆」 入学・進級おめでとうございます。給食ではいろいろな食べ物が登場します。毎日おいしく楽しく食べてください。	
15 火	ミルク パン	チーズオムレツ ほうれんそうとコーンのソテー パスタいりトマトスープ ヨーグルト	牛乳 卵 チーズ ハム ベーコン ヨーグルト	パン バター 油 でん粉 じゃがいも マカロニ 砂糖	玉ねぎ ほうれんそう とうもろこし にんにく にんじん セロリ キャベツ トマト パセリ	608 25.6 24.0 2.9	767 31.1 29.0 3.8	宮城県産小麦の「パン」 給食のパンは国産小麦100%です。さらに、そのうちの半分は宮城県産の夏黄金とシラネコムギという品種の小麦を使っています。	
16 水	ごはん	のりつくだに ♡たらとやさいのあまずあん もやしとにらのみそしる オレンジ	牛乳 のり たら みそ 豆腐 油揚げ	ごはん でん粉 油 砂糖	にんじん れんこん 玉ねぎ なす さやいんげん もやし にら オレンジ	557 23.3 16.1 1.9	681 28.0 18.5 2.5	「野菜を食べよう!」 みなさん、野菜は好きですか。野菜には体の調子を整える働きがあります。好き嫌いせず食べて、元気な体をつくりましょう。	
17 木	ごはん	♡いかいそペフライ はくさいとツナのしおこんがあえ ♡みそけんちんじる	牛乳 いか 卵 青のり ツナ 昆布 豆腐 油揚げ みそ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 さといも	白菜 きゅうり にんじん ごぼう 大根 しいたけ こんにゃく ねぎ	592 26.9 19.4 2.2	729 32.4 23.0 2.9	「よく噛んで食べよう!」 弾力のあるいかや、噛みごたえのある根菜で、今日はかみかみメニューです。しっかり噛んで味わって食べましょう。	
18 金	カレー ライス	フレンチサラダ バナナ	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ドレッシング	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご 福神漬 キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	640 20.1 19.1 3.1	793 24.1 22.8 3.9	人気メニュー「カレーライス」 みんな大好きカレーライスのルウは、大きな回転釜でじっくり煮込んでいます。サラダも一緒にバランスよく食べてください。	
21 月	ごはん	あかうおのしおこうじやき あぶらふのピリからいため じゃがいものみそしる	牛乳 赤魚 豚肉 みそ 油揚げ	ごはん 油 油麩 砂糖 でん粉 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ なす ピーマン しめじ ねぎ	526 25.6 14.3 2.2	647 30.8 16.2 2.8	ビタミンCが豊富「じゃがいも」 じゃがいもにはビタミンCが豊富で、でんぷんに守られているため、熱にも強いという特徴があります。しっかり食べて栄養をとりましょう。	
22 火	ミート ソース スパゲ ティ	ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ ツナ	スパゲッティ 油 砂糖 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー オレンジ	585 29.9 17.3 2.0	721 36.5 20.1 2.7	フォークで巻いて食べよう 「ミートソーススパゲティ」 うまみたっぷりの調理員さんお手製ミートソースを上手にからめて食べてください。	
23 水	あぶら ふ どん	こまつなごまマヨあえ なめこのみそしる	牛乳 卵 ちくわ みそ 豆腐	ごはん 砂糖 油麩 ごま マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ みつば 小松菜 もやし 大根 なめこ ねぎ	574 23.1 20.5 2.8	711 28.1 24.3 3.6	登米市の郷土料理「油麩丼」 油麩は宮城県登米市の特産品です。親子丼の鶏肉の代わりに油麩を使ったことがはじまりと言われています。だしがしみたふわふわの油麩を味わってください。	
24 木	たけの こ ごはん	さわらのてりやき なばなとしらすのあえもの じゃがいもとわかめのみそしる いちご(2こ)	牛乳 油揚げ さわら しらす みそ 豆腐 わかめ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	にんじん たけのこ しょうが なばな もやし ねぎ いちご	535 27.1 15.2 3.2	653 32.8 17.2 3.9	「春いっぱい献立」 春が旬の食材をたくさん使いました。たけのこ、さわら、なばな、しらす、じゃがいも、わかめ、いちご。春の味を楽しんでください。	
25 金	むぎ ごはん	ホイコーロー ワンタンスープ あまなつみかんのデザート	牛乳 豚肉	ごはん 大麦 ごま油 砂糖 でん粉 油 ワンタン ゼリー	しょうが にんにく キャベツ ピーマン ねぎ にんじん しいたけ もやし チンゲンサイ 甘夏みかん	570 25.0 16.0 1.9	706 30.1 18.3 2.6	旬の食材「甘夏みかん」 柑橘類の仲間である甘夏みかんは、甘みが強く、程よい酸味で食べやすいのが特徴です。デザートでお口をさっぱりしましょう。	
28 月	ごはん	さばのしおやき すきこんぶのもの キャベツともやしのみそしる おうとう	牛乳 さば さつま揚げ 大豆 すき昆布 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 砂糖 油 砂糖	にんじん こんにゃく キャベツ もやし 桃	569 25.5 19.4 2.2	690 30.6 22.6 2.9	魚を食べよう!「さば」 魚には体をつくるものになるたんぱく質が豊富です。また、さばのような青魚にはDHAやEPAと呼ばれる体に必要な油が含まれています。	
30 水	ごはん	とりてん わかめとみずなのサラダ たまねぎのみそしる	牛乳 鶏肉 わかめ みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 砂糖 ごま油 天ぷら粉 油 マヨネーズ ごま	しょうが にんにく 白菜 水菜 とうもろこし にんじん 玉ねぎ きぬさや	614 28.8 22.4 2.3	749 34.1 26.0 2.8	大分県の郷土料理「とり天」 大分県は鶏肉の消費量が全国トップクラスです。とり天はしょうがやにんにくで下味を付け、天ぷら粉で衣を付けて揚げられています。	

この献立は予定献立であり、食材納入の事情等により変更することがあります。

 スプーン持参
  フォーク持参
  食塩相当量の少ない日(小学部2.0g以下)に「塩eco」マークを付けています。
 健康のために減塩を心掛けましょう。
  かみかみメニュー：よく噛んで食べましょう