



# 9月こんだてよていひょう



令和4年8月31日

宮城県立石巻支援学校

☞ (噛め) : よくかんでたべよう献立 ★: リクエスト献立

月	火	水	木	金
9月の給食目標 <b>「良い姿勢で食べよう」</b> <b>良い姿勢で食べないとどうなるの？</b> ・消化がスムーズにできない ・おなかが痛くなる ・しっかり噛めなくなる ・のどにつまらせやすくなる 			<b>旬の食材(さといも)</b> ごはん さんまのもみじに さといものそばろに あさりのみそしる 615 25.7 21.4 3.0 713 29.0 22.8 3.5	むぎごはん  ★マーボウドウフ みそワントンスープ ★りんご 546 23.2 18.1 1.4 655 27.6 21.0 1.9
5	6	7	8	9
ごはん さけフライ ★🐰ごもくきんぴら 🐰きりほしだいこんのひきなじる 613 23.8 20.4 2.2 744 28.1 23.6 2.8	★かぼちゃのクリームスパゲティ かいそうサラダ ★やきプリン  614 24.4 23.2 2.1 725 28.2 26.3 2.7	<b>旬の食材(なす)</b> ごはん いわしのとさに なすとひきにくのみそいため ゆきなのみそしる 579 28.2 19.3 2.4 681 31.7 21.5 2.9	<b>十五夜献立</b> さけわかめごはん  にくだんご  ほうれんそうのごまあえ おじゃがもちのつきみじる じゅうごやゼリー 578 20.1 16.9 2.8 669 22.8 17.9 3.4	<b>旬の食材(きのこ)</b> ごはん ★にくじゃが あんかけきのこうーめんじる しそあじひじき 535 24.2 12.6 2.9 641 28.8 14.0 3.4
12	13	14	15	16
ごはん ★とりのからあげ 🐰きりほしだいこんのサラダ もずくスープ 546 24.1 18.1 1.7 685 30.6 21.7 2.6	<b>宮城の名産品(あおばぎょうざ)</b> ★やきそば せんだいあおばぎょうざ わかめスープ おこめのムース 541 23.9 18.5 2.8 650 28.9 20.4 3.5	むぎごはん ★ぶりのてりやき あおなとがんものにも とんじる  563 27.5 19.5 2.3 660 31.2 21.1 2.6	★カレーライス 🐰ブロッコリーサラダ いちごゼリー  586 20.3 17.6 2.9 712 24.4 20.1 3.5	<b>旬の食材(かつお)</b> ごはん かつおのたつたあげ しいたけのオイスターソースいため とうふのみそしる 583 30.8 18.8 2.2 705 36.7 21.7 2.8
19	20	21	22	23
<b>敬老の日</b> 	<b>旬の食材(きのこ)</b> こめこきなこパン ★ハンバーグケチャップソースがけ ほうれんそうとコーンのソテー あさりときのこのスープ アセロラゼリー 588 26.3 21.5 3.3 757 33.7 26.7 4.3	<b>東北の郷土料理(芋煮)</b> ゆかりごはん だしりたまごやき 🐰ごもくまめ やまがたふういもに 550 24.8 16.2 2.3 665 29.5 18.3 2.9	むぎごはん さんまのみぞれに 🐰れんこんのきんぴら キャベツのみそしる ★やきのり 574 24.0 21.4 2.2 659 26.3 22.7 2.6	<b>秋分の日</b> 
26	27	28	29	30
<b>旬の食材(いわし)</b> ★ソースカツどん もやしとピーマンのソテー いわしボールのすましじる 601 24.2 17.6 2.8 748 30.6 20.9 3.3	<b>カルシウムをとろう(じゃこ・ヨーグルト)</b> かけうどん さつまいものてんぷら こまつなとじゃこのおひたし ヨーグルト 539 21.5 19.2 2.8 672 24.3 25.5 3.7	ごはん ★さんまのしょうがに 🐰ちくぜんに まめふじる 584 23.6 20.2 2.1 673 26.2 21.0 2.5	<b>旬の食材(きのこ)</b> ごはん ぶたにくのバーベキューソースがけ ひじきのサラダ きのこのみそしる 554 22.8 20.4 2.1 674 27.1 23.8 3.0	むぎごはん しらすとわかめのたまごやき 🐰きりほしだいこんのいりに ピリからみそしる チーズ 571 25.0 16.2 2.5 664 28.5 17.8 2.9
<b>《栄養価の表示》</b> 上段=小 下段=中・高 1食材 - たん白質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (g)	<b>今月の平均栄養価 (摂取量/基準値)</b> (小) (中・高) エネルギー 573/572kcal 688/730kcal たんぱく質 24.4/21.5g 28.7/27.4g 脂質 18.9/15.9g 21.4/20.3g 食塩相当量 2.4/2.0g 3.0/2.5g			



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。



スプーン持参



フォーク持参

HPには、献立表・給食だよりのほかに、給食写真を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

### 旬の食材

しょうが・きのこ類・さといも・なす・ムロあじ  
戻りかつお・マイワシ・さんま など

### 地場産食材

みつば・えのきたけ・キャベツ・きゅうり・ねぎ・なす  
ぶなしめじ・しいたけ・ほうれんそう・豚肉・たまご  
大豆・わかめ など

※入荷状況によって産地は変更になります。

