



# 2月こんだてよていひょう

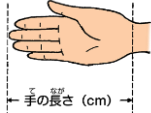


令和4年1月31日  
宮城県立石巻支援学校

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	よくかんでたべよう(ブロッコリー)		せつぶんこんだて	
	チーズパン ハンバーグケチャップソースかけ ブロッコリーサラダ ★コンスープ バナナ	むぎごはん チーズハムカツ アスパラガスのいためもの みそけんちんじる みかん	ごはん いわしのとさに ごもくまめ あさりのみそしる とうにゅうプリン	わかめごはん ★とりのからあげ ひじきのサラダ えびボールのすましじる
	763 29.2 29.8 4.2 812 30.5 31.7 4.6	684 22.0 25.6 2.2 849 26.6 31.3 2.7	617 27.4 17.5 2.5 715 31.1 18.8 3.0	685 31.8 24.7 3.7 865 41.7 30.7 4.9
7	8	9	10	11
	★みそラーメン ショウロンボウ わかめとみずなのサラダ かたぬきチーズ	よくかんでたべよう(れんこん) むぎごはん ★アジフライ れんこんサラダ くきわかめのスープ いちごゼリー	★カレーライス ツナマヨサラダ ハートのムース	けんこくきねんび 建国記念日
	567 27.5 25.4 3.1 704 33.4 30.9 4.1	637 24.8 24.4 2.0 750 27.2 28.7 2.3	703 20.8 25.4 3.3 842 24.7 29.4 4.0	
14	15	16	17	18
	パンプキンパン とりにくのてりやき ほうれんそうとコーンのソテー さけのクリームシチュー かたぬきチーズ	よくかんでたべよう(たけのこ) ゆかりごはん ぶりのてりやき たけのこのごまあぶらいため ふのりのみそしる りんごのタルト	むぎごはん おでん ピリからみそしる なっとう	★ビビンバ みそワタンスープ おこめのムース
	823 34.2 36.7 4.5 894 36.8 40.2 5.2	660 27.6 18.1 2.1 684 29.4 19.6 2.2	642 33.3 18.9 3.1 768 39.3 21.2 3.7	673 28.3 23.0 1.9 801 34.2 26.1 2.4
21	22	23	24	25
よくかんでたべよう(きりぼしだいこん)	よくかんでたべよう(さきいか)		かきあげどん チンゲンサイのおかかあえ とうふのみそしる みかん	★ドライカレー かいそうサラダ ABCスープ いちごのヨーグルト
むぎごはん ★さばのみそに きりぼしだいこんのサラダ わかめとじゃがいものみそしる	★クリームスープパゲティ かみかみサラダ もものゼリー		629 19.0 21.7 1.6 779 22.7 26.6 1.9	672 26.2 21.9 1.4 801 30.6 25.7 1.8
569 25.7 16.1 2.8 664 28.5 17.3 3.4	558 20.0 18.1 1.9 665 23.2 21.0 2.5			
28				
よくかんでたべよう(きりぼしだいこん)				
むぎごはん せんだいあおばぎょうざ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ★キムチスープ ブルーベリークレープ				
463 18.2 11.3 2.0 551 21.3 12.2 2.4				

## 2月の給食目標「食具を正しく持って食べよう」

- ・おちゃわんや皿は、箸を持たない方の手で持ちましょう。
- ・皿が大きくて持てないときは、手を添えるようにしましょう。
- ・箸の長さが合っているか、おうちの人と一緒に確認して、正しく持ちましょう。



×1.2 =



※手の長さ×1.2が、使いやすい箸の長さです。

## 今月の平均栄養摂取量

	(小)	(中・高)
エネルギー	590/572kcal	690/730kcal
たんぱく質	23.5/21.5g	27.5/27.4g
脂質	20.8/15.9g	23.7/20.3g
食塩相当量	2.4/2.0g	2.9/2.5g

## 《栄養価の表示》

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)	



スプーン持参



フォーク持参

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。

★は小・中学部のリクエストメニューです。

