





宮城県立石巻支援学校 令和8年度 4月 予定献立表			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	黄色のグループ	緑色のグループ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	小	中・高	
10 金	ごはん	さばのみそに ♡きりぼしだいこんのいりに ♡わかたけじる りんごゼリー	牛乳 さば みそ 油揚げ 豆腐 わかめ	ごはん 砂糖 でん粉 油 ゼリー	にんじん 切干大根 きぬさや こんにゃく たけのこ しめじ ねぎ	600 25.3 15.7 2.3	712 31.3 18.2 3.0	「給食が始まります♪」 今年度最初の給食です。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 ると嬉しいです。 【小1なし】
13 月	ごはん	さけフライ キャベツのあまずあえ だいこんのみそしる ぶどうゼリー	牛乳 さけ みそ 油揚げ	ごはん パン粉 コーンフラワー 小麦粉 油 砂糖 ゼリー	キャベツ にんじん きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ	591 21.1 16.0 1.5	688 24.4 18.0 2.2	「おいしく塩eco」 塩分控えめの日には、塩eco マークが付いています。調理の 工夫で薄味でもおいしく食べら れるようにしています。 【小1なし】
14 火	バター ロール パン	ほうれんそうオムレツ はくさいのフレンチサラダ ミネストローネ ヨーグルト	牛乳 卵 ベーコン ヨーグルト	パン 砂糖 でん粉 油 ドレッシング じゃがいも	ほうれんそう 白菜 小松菜 とうもろこし にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ トマト パセリ	537 21.7 21.3 2.4	678 25.6 26.0 3.3	国産小麦100%の「パン」 給食のパンは国産小麦100%、 そのうち50%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。 【小1なし】
15 水	ごはん	にくだんご(小2こ・中高3こ) はるさめサラダ チンゲンサイとたまごのスープ おいわいいちごゼリー	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 卵	ごはん パン粉 砂糖 油 春雨 ごま ごま油 でん粉 ゼリー	玉ねぎ にんじん きゅうり しいたけ とうもろこし チンゲンサイ	593 20.1 15.3 1.9	713 24.3 17.7 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。友達や先生と毎 日おいしく楽しく食べてくださ いね。
16 木	ごはん	さわらのてりやき ひじきのにも ♡たけのこのみそしる いちご(2こ)	牛乳 さわら ひじき さつま揚げ 大豆 みそ 油揚げ	ごはん 砂糖 でん粉 油	しょうが にんじん さやいんげん こんにゃく たけのこ きぬさや キャベツ いちご	563 25.9 16.0 2.2	664 30.7 18.1 2.9	「春を味わおう！」 さわら、たけのこ、いちごなど、 春が旬の食べ物を使っていま す。いちごは石巻産です。旬の食 べ物はおいしくて栄養満点！ 味わって食べましょう。
17 金	カレー ライス	コーンサラダ バナナ	牛乳 豚肉 チーズ ハム	ごはん 油 じゃがいも ドレッシング 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご 福神漬け キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	649 20.8 17.8 2.4	773 24.8 20.7 2.8	人気メニュー「カレーライス」 大きな釜でじっくり煮込んだカ レーは定番人気メニューです。こ はんと一緒に食べてエネルギー チャージ！サラダや果物で栄養 のバランスを整えましょう。
20 月	ごはん	あじのしおやき がんもどきのにも キャベツとわかめのみそしる プリン	牛乳 あじ がんもどき みそ 豆腐 油揚げ わかめ	ごはん 砂糖 プリン	にんじん 小松菜 キャベツ ねぎ	592 27.1 18.1 2.5	690 32.2 20.7 3.2	大豆の加工品「がんもどき」 がんもどきは、豆腐に細かく刻 んだ野菜などを混ぜて油で揚げ たものです。おたしがしめて、 ジュワッとおいしさが広がります。 す。
21 火	ミート ソース パゲティ	はなやさいサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ ハム	スパゲッティ 油 砂糖 バター ドレッシング	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし オレンジ	627 29.8 18.8 1.8	775 36.6 22.2 2.5	「特製ミートソース」 肉や野菜をじっくり炒めて作る 特製ミートソースは本格的な味 わいです。仕上げにバターを加 えています。スパゲティに上手に からめて食べられるかな？
22 水	わかめ ごはん	あつやきたまご ふきのにも こまつなのみそしる ヨーグルト	牛乳 わかめ 卵 さつま揚げ みそ 油揚げ ヨーグルト	ごはん 砂糖 油 でん粉 じゃがいも	にんじん ふき こんにゃく しめじ 小松菜 ねぎ	612 22.3 16.1 3.0	701 25.3 17.4 3.9	旬の食材「わかめ」 わかめは今が旬の食材です。海 藻の仲間、ミネラルが豊富に 含まれています。今日はわかめ ごはんで味わいましょう。
23 木	ごはん	あかうおのみぞれがけ キャベツのごまあえ にらたまじる かたぬきチーズ	牛乳 赤魚 豆腐 卵 チーズ	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま	しょうが 大根 キャベツ にんじん きゅうり にら えのきたけ	626 26.2 22.0 2.0	736 30.4 25.1 2.5	「カルシウムをとうろう！」 カルシウムは骨や歯をつくるも とになります。成長期の皆さん にとって大切な栄養素です。牛 乳やチーズにはカルシウムが たっぷり含まれています。
24 金	むぎ ごはん	ぶたにくのプルコギふう しおワントンスープ バナナ	牛乳 豚肉	ごはん 大麦 ごま油 砂糖 ごま 油 ワントン	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 大豆もやし ビーマン りんご たけのこ きくらげ チンゲンサイ バナナ	580 24.9 15.8 2.0	681 29.6 18.1 2.5	「豚肉の栄養」 豚肉は体をつくるものになるた んぱく質が豊富です。今日は韓 国料理のプルコギを豚肉でアレ ンジしています。野菜もたっぷり 食べられるメニューです。
27 月	ごはん	いわしのカレーフライ かいそうサラダ じゃがいものみそしる おうとう	牛乳 いわし わかめ つのまた すぎのり ツナ みそ 油揚げ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん しめじ ねぎ 桃	633 23.1 17.7 1.7	710 25.3 18.2 2.2	石巻産「ひとめぼれ」 給食のお米は、石巻産のひとめ ぼれ一等米です。よく噛んでた べるとお米の甘さを感じられま すよ。農家さんに感謝してい だきましよう。
28 火	げんえん ソフト パン	とりにくのこうそうやき ブロッコリーとツナのサラダ コーンポタージュ オレンジ	牛乳 鶏肉 ツナ	パン 砂糖 油 バター	キャベツ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ オレンジ	563 26.6 24.6 2.4	721 32.7 29.9 3.2	気仙沼産「ツナ」 給食で使っているツナは、気仙 沼で水揚げされたまぐろから作 られたものです。身がしっかりと していて食べごたえのあるおい しいツナです。
29 水	昭和の日							
30 木	むぎ ごはん	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのおひたし あぶらふのみそしる ももゼリー	牛乳 豚肉 かつお節 みそ	ごはん 大麦 油 でん粉 砂糖 油麩 ゼリー	しょうが 玉ねぎ ほうれんそう もやし にんじん 大根 白菜 ねぎ	611 24.8 19.7 1.9	706 28.4 22.1 2.3	登米市の特産品「油麩」 油麩は小麦粉のグルテンを練っ て棒状にして油で揚げた麩で す。もともとは精進料理に使わ れていました。今日はみそ汁に 入れて、コクをプラスしました。

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