

9月 予定献立表&給食だより

令和2年度
宮城県立聴覚支援学校

日	曜日	こんだて	おもな食材料とはたらき			おしらせ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	Kcal g g g
			血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる			
1	火	ごはん イカリングフライ 厚揚げと野菜のみそ炒め けんちん汁	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あつあげ あぶらあげ とうふ	たけのこ にんじん ピーマン キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも	イカは小さい物は10cm以下、大きな物だと10mを超えます。	824 33.2 24.8 2.2	Kcal g g g
2	水	あさりごはん 肉じゃが ごま酢あえ 豆腐のみそ汁 ココアプリン	ぎゅうにゅう あさり ハム あぶらあげ わかめ みそ のり	にんじん しょうが たまねぎ しいたけ いんげん もやし キャベツ ねぎ	こめ もちごめ あぶら じゃがいも ごま プリン	じゃがいもは種類が多く食感も異なるので、料理によって使う種類を変えることが多いです。	824 33.8 25.2 3.8	Kcal g g g
3	木	カレーうどん ブロッコリーのおひたし かりかり揚げ 冷凍もも	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく のり こぎかな	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ きゅうり ブロッコリー もも	うどん あぶら ごま さつまいも さとう	小魚のように頭まで食べられる魚の方がカルシウムを多く摂取できます。	785 36.6 24.0 3.9	Kcal g g g
4	金	ごはん ホイコーロー ツナとほうれん草のサラダ えびとなめこの卵スープ	ぎゅうにゅう みそ ツナ ぶたにく なると とうふ たまご えび	キャベツ ピーマン にんじん ほうれんそう きゅうり なめこ チンゲンさい たまねぎ	こめ あぶら ごま かたくりこ さとう	ほうれん草の様に色の濃い野菜にはビタミンAが多く含まれています。	722 35.8 21.6 3.0	Kcal g g g
7	月	ビビンバ 中〜:コチュジャン ホタテのスープ 杏仁豆腐	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ ほたて なると とうふ	ぜんまい ほうれんそう ねぎ にんじん まめやし しいたけ えのきたけ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	今回のビビンバには特製コチュジャンを付けています。食べられる人だけかけて食べましょう。	762 34.0 21.2 3.2	Kcal g g g
8	火	ごはん 鶏肉のレモン風味 野菜炒め なめこのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう みそ あつあげ とりにく とうふ	レモン キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし なめこ だいこん ねぎ オレンジ	こめ かたくりこ あぶら さとう	鶏肉のレモン風味は給食の人気メニューです。	755 34.9 20.7 2.7	Kcal g g g
9	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 筑前煮 厚揚げのみそ汁 なし	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あつあげ とりにく	にんじん れんこん たけのこ いんげん しいたけ キャベツ ごぼう だいこん こねぎ なし	こめ あぶら さとう	豚肉の生姜焼きに使用している部位は「肩ロース肉」です。	761 39.7 23.0 2.4	Kcal g g g
<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>今年もなしがおいしい季節になりました。なしは皮の色がまだ青い状態で収穫され、流通の間に食べごろの色へと変化・熟成するそうです。宮城県では利府と蔵王で多く栽培されています。なしにも種類があり、宮城県で8、9月に多く出回るのが「幸水」という品種で、果汁が多く甘みが強いです。9月以降は「豊水」や「新高」という品種が出回るようになります。「豊水」は甘みと酸味のバランスがよく、「新高」は独特の香りがあり、サイズも大きく400グラム前後あります。給食では来月まで何種類かのなしを出します。どの種類かは当日までの秘密です。自然の恵みをおいしくいただきます！</p> </div>								
10	木	ミルクパン なすのグラタン ブロッコリーサラダ ジュリアンヌスープ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく かにかま ベーコン	なす にんじん たまねぎ パセリ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ えのきたけ	パン あぶら さとう	ジュリアンヌの美しい髪の毛のように野菜を細く切ったスープ、ということから名付けられました。	837 33.2 35.9 4.4	Kcal g g g
11	金	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 油麩と根菜の煮物 わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ とうふ わかめ	パセリ たまねぎ にんじん いんげん ねぎ	こめ マヨネーズ さとう ごま あぶら じゃがいも	油麩は宮城県北部の郷土料理です。煮物にしても汁物にしてもおいいですよ。	777 38.4 21.7 2.8	Kcal g g g
14	月	ごはん 松風焼き きんぴらごぼう 夏野菜のみそ汁 アーモンドフィッシュ	ぎゅうにゅう たまご みそ さつまあげ とりにく ぶたにく こぎかな	ねぎ なす にんじん ごぼう いんげん かぼちゃ	こめ パンこ さとう あぶら じゃがいも	体内のカルシウムは99%が骨にあり、残りの1%は血液中にあります。	803 35.7 23.4 2.6	Kcal g g g

※牛乳は毎日つきます。 ※食材の都合で献立が変更になることがあります。 ※栄養価は中学部の数値です。

9月の目標 協力して楽しい食事の場を作ろう

9月 予定献立表&給食だより

令和2年度
宮城県立聴覚支援学校

日	曜日	こんだて	おもな食材料とはたらき			おしらせ	Kcal エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる		
15	火	ごはん チンジャオロースー バンバンジーサラダ 中華スープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく なると ヨーグルト たまご	しょうが ピーマン パプリカ たけのこ しいたけ きゅうり まめやし しめじ にんじん チンゲンさい	こめ あぶら さとう はるさめ	チンジャオ ロースーの 「スー」は 細切りとい う意味で す。	783 Kcal 28.2 g 28.6 g 2.3 g
16	水	ごはん さんまのかば焼き 切干大根の炒り煮 えのきのみそ汁	ぎゅうにゅう さんま さつまあげ みそ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ だいこん みずな えのきたけ	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま	さんまは秋 が旬の魚で す。塩焼きや すり身汁にす るのもいいで すね。	792 Kcal 36.5 g 19.0 g 3.6 g
17	木	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ シュワシュワフルーツポンチ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ウインナー えび	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり とうもろこし えだまめ いんげん みかん パイン もも	スパゲティ あぶら さとう ゼリー サイダー	スパゲティ ナポリタン は日本が 発祥です。	882 Kcal 33.9 g 33.8 g 3.1 g
<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>9月19日(土)は彼岸の入りです。お彼岸は春と秋にあり、春分の日と秋分の日がお彼岸の中日となってい ます。中日の前後それぞれ3日間を含む7日間がお彼岸の期間になります。お彼岸には「ぼた餅」や「おはぎ」を 食べる人も多いと思います。春の彼岸に食べるのがぼた餅で秋の彼岸に食べるのがおはぎです。どちらも同じ食 べ物ですが、呼び方が違います。それぞれのお彼岸の時期に咲いている花の名前を用いて呼ばれているので、 牡丹が咲く時期に食べるのがぼた餅で、萩が咲いている時期に食べるのでおはぎと呼ばれています。小豆は邪 気を払うといわれているので、お彼岸に食べられるそうです。</p> </div>							
18	金	きのこごはん 揚げだし豆腐 ごまあえ おくずかけ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	まいたけ しめじ グリンピース しいたけ ねぎ ほうれんそう しょうが もやし だいこん にんじん ごぼう	こめ もちごめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも ふ うーめん	今日は動 物性の食 品を使わ ない給食で す。(牛乳 以外)	790 Kcal 37.4 g 20.8 g 3.0 g
9月21日(月)敬老の日 9月22日(火)秋分の日							
23	水	中華飯 切干大根のサラダ さつまいものミルク煮	ぎゅうにゅう あさり えび ぶたにく うずらのたまご	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ きくらげ きりぼしだいこん もやし きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ さつまいも バター	さつまいものミ ルク煮には、小 学部2年生が 育てたさつ まいもを使っ ています。	873 Kcal 35.0 g 22.6 g 2.7 g
24	木	バターロール 白身魚のトマトソースがけ ツナとほうれん草のサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう たら ツナ わかめ あさり ベーコン	たまねぎ トマト ほうれんそう きゅうり にんじん パセリ	パン バター あぶら じゃがいも さとう	貝類にはタン パク質の 他に鉄分も 多く含まれ ています。	906 Kcal 44.9 g 35.9 g 4.0 g
25	金	ポークカレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー きゅうり みかん パイン もも パナナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	カレーライ スも、よく噛 んで食べま しょう。	862 Kcal 27.5 g 23.9 g 3.6 g
28	月	麦ご飯 納豆 いかの照り焼き 豚肉と大根の旨煮 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いか なっとう ぶたにく みそ とうふ	だいこん にんじん しいたけ いんげん はくさい ほうれんそう	こめ むぎ さとう あぶら	納豆は、宮城 県南部の角 田市で作ら れているもの です。	800 Kcal 44.1 g 20.4 g 2.8 g
29	火	ごはん 鶏肉の香味ソースがけ 茎わかめのサラダ 春雨スープ なし	ぎゅうにゅう ツナ とりにく くきわかめ ぶたにく	ねぎ きゅうり にんじん しいたけ たけのこ チンゲンさい なし	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう はるさめ	香味ソース は鶏肉だけ ではなく、揚 げた魚にか けてもおい しいですよ。	790 Kcal 32.8 g 25.6 g 3.5 g
30	水	ごはん 白身魚フライ 手作りタルタルソース すき昆布の炒り煮 ふのり汁	ぎゅうにゅう たら さつまあげ たまご こんぶ とうふ ふのり	たまねぎ きゅうり にんじん しいたけ ねぎ	こめ こむぎこ あぶら パンこ マヨネーズ さとう じゃがいも	タルタル ソースは給 食室の手 作りです。	864 Kcal 39.0 g 31.5 g 3.1 g

※牛乳は毎日つきます。 ※食材の都合で献立が変更になることがあります。 ※栄養価は中学部の数値です。

9月の目標 協力して楽しい食事の場を作ろう