

11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

今月は「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」です。



今月はいろいろなところで宮城県の食材や郷土料理を取り入れています。
宮城県マークがついている日は、宮城県の食材や郷土料理を取り入れています。そのほかにも
米・牛乳・ぶた肉・豆腐・大豆・みそなど通常でもたくさんの宮城県産食材を給食では使っています。

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		
2月	ごはん 角田の納豆 おでん りっちゃんのサラダ かき	ぎゅうにゅう なっとう うずらのたまご ハム さつまあげ がんもどき こんぶ けずりぶし	だいこん にんじん キャベツ とうもろこし ミニトマト かき	こめ さとう あぶら	おでんは、さつま揚げ練り製品がたくさん入っているの で、だしが出ておいしくなりま す。	795 Kcal 33.7 g 23.2 g 3.0 g

今日の給食では、小学1年生の国語で習う「サラダでげんき」のりっちゃんのサラダを作りました。小学部以上のみんなは、どんなお話だったか覚えてますか?いろいろな動物たちからもらったアドバイス通りのサラダになっているか、食べながら確認してみてくださいね。

3火	文化の日					
4水	ごはん 鶏肉のレモン風味 きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう みそ とりにく さつまあげ あぶらあげ	レモン にんじん ごぼう しめじ こまつな オレンジ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	鶏肉のレモン風味は、給食で人気のメニューです。家で作ったことがある先生もいるようです。	819 Kcal 35.6 g 21.9 g 2.8 g
5木	セルフハンバーガー (横割り丸パン・ハンバーグ) コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぎゅうにく ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん セロリ トマト ブロッコリー	パン マヨネーズ バター パンこ	コールスローの「コール」は昔の言葉でキャベツを表す言葉です。	942 Kcal 40.3 g 42.0 g 3.6 g
6金	ハヤシライス オムレツ マリネ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ヨーグルト たまご	たまねぎ キャベツ グリンピース きゅうり ピーマン ブロッコリー ラフランス パインアップル バナナ	こめ むぎ あぶら さとう	ハヤシライスにオムレツを乗せて食べるとおいしいですよ。	834 Kcal 30.7 g 23.6 g 2.6 g

9日~13日まで「宮城でとれるいろいろなお米を食べよう」を行います。9, 10, 11, 13日の4日間は毎日違う種類のお米が出ます。「ササニシキ」「つや姫」「ひとめぼれ」「だて正夢」のうちのどれかが出ます。どのお米が使われているかは、当日お知らせしますので、楽しみにしててください。お米の味の違いを感じてみましょう。

9月	ごはん 豚肉の生姜焼き すき昆布の炒り煮 野菜たっぷりみそ汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ ヨーグルト	にんじん しいたけ ごぼう キャベツ だいこん さやえんどう ほうれんそう	こめ さとう あぶら	ヨーグルトは宮城県の白石市で作られた物です。	876 Kcal 38.4 g 27.5 g 2.7 g
10火	ごはん 鶏肉とカシューナッツの炒め物 春雨サラダ 中華コーンスープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし スリムねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま はるさめ カシューナッツ	カシューナッツはカシューの木の種類で、実の部分はカシューアップルと呼ばれています。	799 Kcal 30.2 g 21.7 g 2.7 g
11水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁 ハチミツレモンゼリー	ぎゅうにゅう さけ みそ まぐろみず とうふ わかめ	たまねぎ ピーマン キャベツ もやし しめじ ごぼう きゅうり だいこん ねぎ レモン	こめ さとう バター マヨネーズ はちみつ	みつばちは、花から蜜を集めて、巣に持ち帰ってハチミツを作ります。すこいですよ。	805 Kcal 38.2 g 22.0 g 3.1 g
12木	みそラーメン 仙台あおばぎようざ 杏仁豆腐マンゴーソースがけ	ぎゅうにゅう なんと ぶたにく	キャベツ にんじん もやし ねぎ メンマ とうもろこし マンゴー レモン	ちゅうかめん あぶら さとう コーンスターチ	みそラーメンに、どのような具が入っているのが好きですか?	809 Kcal 30.0 g 28.4 g 3.0 g
13金	ごはん カップめかぶ ししゃもフライ おから炒り ほうれん草のみそ汁	ぎゅうにゅう めかぶ いか おから みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ はくさい ほうれんそう	こめ あぶら さとう	めかぶは宮城県で採れたものですよ。ご飯にかけて食べるとおいしいですよ。	809 Kcal 32.1 g 27.2 g 3.1 g

今日のカップめかぶは「学校給食での県産水産物提供事業」から提供を受けたものです。めかぶを食べたことがない人も、宮城県で採れためかぶを味わってみましょう。

※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。

11月の目標 食事のマナーに気をつけよう

11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			
16月	あさりごはん 五目卵焼き 仙台雪菜のおひたし ふのり汁 りんご	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく みそ	にんじん ごぼう スリムねぎ たけのこ さやえんどう しいたけ はくさい せんだいゆきな はくさい ほうれんそう	こめ もちごめ さとう あぶら じゃがいも	仙台雪菜は宮城県で昔から育てられていた郷土野菜の一つです。	721 33.1 22.4 4.3	Kcal g g g
17火	ごはん 麻婆豆腐 茎わかめのサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく まぐろみずに くわかめ	ねぎ しいたけ にんじん なら キャベツ ほうれんそう たまねぎ とうもろこし たけのこ チンゲンさい	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ	茎わかめは宮城県の沿岸部で食べられています。	803 33.3 26.2 3.0	Kcal g g g
 18日の牛丼に使われている牛肉は特別な牛肉です。「学校給食での宮城県産和牛提供事業」より提供をうけた、高級な牛肉を使った牛丼です。宮城県では全国でも有名な和牛を育てています。なかなか給食では使うことが出来ないランクの牛肉を、今回は提供していただきました。みなさんも、宮城県の和牛を味わってみましょう。							
18水	高級牛丼 ごまあえ なめこのみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく みそ	たまねぎ ほうれんそう もやし なめこ だいこん にんじん ねぎ みかん	こめ むぎ さとう あぶら	みかんがおいしい季節になりました。日本で一番みかんを作っているのは和歌山県です。	804 36.1 21.4 2.9	Kcal g g g
19木	米粉パン 鶏肉と大豆のトマト煮 ほうれん草のサラダ グラムチャウダー	ぎゅうにゅう だいず わかめ とりにく ベーコン	たまねぎ トマト パセリ きゅうり ほうれんそう にんじん マッシュルーム	パン あぶら さとう じゃがいも	ほうれん草は収穫時期によって味や栄養価が異なります。	836 39.6 30.4 4.0	Kcal g g g
20金	ごはん ほっけの塩焼き 筑前煮 小松菜のみそ汁 ずんだプリン	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく あぶらあげ みそ	にんじん れんこん ごぼう たけのこ さやいんげん もやし しいたけ こまつな えだまめ	こめ あぶら さとう プリン	枝豆から作る「ずんだ」は宮城県の郷土料理です。	802 41.9 24.2 2.8	Kcal g g g
23月	勤労感謝の日						
24火	ごはん ジャージャン豆腐 バンバンジーサラダ チンゲン菜と卵のスープ	ぎゅうにゅう ハム たまご とりにく あつあげ ぶたにく	ねぎ しいたけ にんじん なら たけのこ きゅうり まめもやし とうもろこし チンゲイさい	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	バンバンジーは「棒々鶏」と書き、鶏肉を棒で叩いて柔らかくしたことが由来だと言われています。	823 34.3 26.7 3.0	Kcal g g g
25水	ごはん さばのみそ煮 おひたし 白菜のみそ汁 パインアップル	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とうふ けずりぶし	しょうが うめぼし ほうれんそう にんじん もやし キャベツ はくさい みずな パインアップル	こめ さとう	白菜は冬に旬を迎える野菜です。大きい物では5kgを超えるものもあります。	811 37.8 26.5 2.8	Kcal g g g
26木	長崎ちゃんぽん風うどん しめじとブロッコリーのサラダ りんごのカスタードソースがけ	ぎゅうにゅう なんと ぶたにく えび たまご かにかま うずらのたまご	にんじん はくさい もやし ねぎ きくらげ しめじ ブロッコリー きゅうり レモン りんご	うどん あぶら さとう マヨネーズ コーンスターチ	卵の卵黄を使ってカスタードソースを作り、残った卵白は炒めてサラダに入れていきます。	769 34.5 29.5 3.5	Kcal g g g
27金	シーフードカレーライス 海藻サラダ フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく あさり わかめ	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 パインアップル レモン	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	杏仁豆腐の香りは、杏(あんず)の種を絞った香りです。	825 24.4 26.9 3.5	Kcal g g g
30月	こぎつねごはん 揚げ豆腐の五目あんかけ 豚汁	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう あぶら さとも でんぷん	大豆はいろいろな食べ物に加工されます。今日の給食は3種類の大豆制品が入っています。	834 36.1 30.3 3.3	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。

11月の目標

食事のマナーに気をつけよう