

1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

☆☆新年明けましておめでとうございます☆☆

明けましておめでとうございます。今年もみなさんの心と体の栄養になる給食となるよう給食室一同心を込めて作ります。よろしくお願いいたします。今月から来月にかけて各学部の最上級生のリクエスト給食を行います。1月は幼稚園・小学部・中学部のリクエスト給食を実施します。高等部と専攻科2月に実施します。また、25日から29日の1週間は「全国学校給食週間」です。全国各地の郷土料理や昔の給食などが出来ます。普段何気なくべている学校給食について改めて知るよい機会としましょう。

日	曜日	こんだて	おもな食材料とはたらき			おしらせ	当日の栄養価 上から、エネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、食塩相当量(g)		
			血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる		幼稚園部	小学部	中高専
12	火	七草ごはん 揚げ鶏のおろしソースがけ ひじきと豆の煮物 おくずかけ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ さつまあげ だいず	だいこん かぶ せり にんじん しいたけ えだまめ ごぼう	こめ でんぷん さとう あぶら じゃがいも ふ うーめん	今日から令和3年の始まりですね。皆さんはどんな初夢を見ましたか？	497 22.5 16.8 2.0	621 27.2 20.0 2.6	842 35.6 25.3 3.5
【七草給食】 今年最初の給食は「七草ごはん」です。日本には1月7日の朝に今年1年の無病息災を願って七草がゆを食べる習慣があります。みなさんは食べましたか？「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」が春の七草です。すべてを入れることはできませんでしたが、この中から「せり・すずな・すずしろ」を入れて作りました。七草ごはん今年も元気に過ごしましょう。									
13	水	ごはん 鮭のごまみそソースがけ 切干大根の炒り煮 ほうれん草のみそ汁	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ あぶらあげ とうふ	パセリ きりぼしだいこん もやし しいたけ にんじん ほうれんそう	こめ マヨネーズ さとう ごま あぶら	冬にとれるほうれん草の方が、夏にとれるものよりも、栄養価が高いです。	462 24.2 16.2 1.5	576 29.4 19.5 2.0	776 39.1 24.5 2.7
14	木	【幼稚園年長さんリクエスト】 寒い冬の日、パンを温かいポタージュにつけて食べるのが大好きです！	ぎゅうにゅう だいず とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト パセリ とうもろこし	パン あぶら さとう じゃがいも	やわらかいものでも、しっかり噛んで食べましょう。	580 19.3 23.8 2.1	627 20.9 27.2 2.5	840 27.0 36.0 3.5
15	金	あずきごはん ゆで豚のごま 結び昆布 紅白なます 白玉雑煮	ぎゅうにゅう みそ たまご とりにく なると こんぶ こおりとうふ	ねぎ だいこん にんじん ゆず ごぼう せり しいたけ	こめ もちごめ ごま パンこ さとう しらたま	雑煮の種類は都道府県によって大きく変わってきます。	485 20.4 14.2 2.4	605 25.2 16.5 3.4	828 34.2 20.4 4.8
【小正月】 元旦(1月1日)を大正月と呼ぶのに対して、1月15日を小正月と呼びます。旧暦(月の満ち欠けで1ヶ月を数える)を使用していた頃は1月15日を元日としていました。その名残で今では・大正月：年神様を迎えるもの ・小正月：豊作祈願や家庭的なもの としています。 小正月には小豆がゆを食べる風習があります。小豆の朱色には、昔から邪気を払う力があると言われており、今年1年の家族の健康を願う意味を込めて小豆がゆを食べたそうです。給食では小豆ごはんみなさんの健康を願いつつ、おかずはおせち風で登場です。									
18	月	【小学部6年生リクエスト】 韓国が好きなので、このメニューを選びました。スープはおいしいし、英語の勉強にもなります。	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく	ぜんまい ほうれんそう にんじん まめもやし キャベツ たまねぎ えのきたけ もも レモン	こめ あぶら さとう じゃがいも マカロ ニ	ごはんと肉と野菜をよく混ぜて食べるとおいしいですよ。	488 20.6 16.7 1.3	611 25.4 19.8 1.8	839 34.3 25.5 2.8
19	火	ごはん さばのみそ煮 ごまあえ けんちん汁 りんご	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とうふ	しょうが うめぼし ほうれんそう もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ りんご	こめ さとう あぶら じゃがいも	さばのみそ煮は煮込む時に、調味料のほかにしょうがと梅干しを入れていきます。	519 24.5 19.3 1.4	614 27.1 20.4 1.9	818 36.1 25.5 2.6
20	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 筑前煮 えのきたけのみそ汁	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ	にんじん れんこん ごぼう たけのこ いんげん しいたけ だいこん えのきたけ みずな	こめ さとう あぶら	筑前煮の「筑前」は福岡県の地名です。	467 23.0 17.4 1.4	578 28.0 20.3 1.9	773 37.4 25.4 2.8

※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。

1月の目標 **感謝の気持ちをもって食事をしよう**

1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	当日の栄養価 上から、エネルギー(kcal), たんぱく質(g), 脂質(g), 食塩相当量(g)		
			血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる		幼稚園	小学部	中高専
21	木	【中学部3年リクエスト】 心も体もポッカポカ☆ みんなにやさしい給食です。	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	キャベツ にんじん メンマ もやし ねぎ ブロッコリー きゅうり いちご レモン	うどん あぶら さとう コーンスターチ	今日のデザートはほかの学部でも人気が高かったメニューです。	510 19.7 19.9 2.1	612 23.3 23.1 2.8	838 30.9 30.7 4.0
22	金	シーフードカレーライス からしあえ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ とりにく えび ほたて いか あさり ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース はくさい ほうれんそう えのきたけ みかん パインアップル バナナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	学校のカレーライスは、2種類のルウと6種類の調味料を使っています。	491 18.1 13.1 1.3	605 22.1 15.1 2.3	808 29.1 18.7 3.2
25	月	【伊達な献立コンクール献立】 ノリノリごはん 千草焼き 野菜の土佐漬け 八平汁 花みかん	ぎゅうにゅう のり たまご とうふ とりにく けずりぶし なまあげ	ピーマン たまねぎ えだまめ にんじん きゅうり キャベツ しょうが ごぼう たけのこ しいたけ みつば みかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ノリノリごはんは、自宅でも簡単につくれますよ。おむすびにも最適です。	465 19.4 14.8 1.3	570 23.7 17.6 1.7	768 31.7 22.1 2.4
25日の給食は宮城県で行われている伊達な献立コンクールで、昨年度最優秀賞を受賞した宮城県立支援学校岩沼高等学園の献立です。宮城県産ののりを使ったノリノリごはん、蔵王の卵を使った千草焼き、県産の野菜を使った土佐漬けです。また、八平汁は、おいしさのあまりに8杯もおかわりしてしまったと言われている岩沼市の郷土料理です。									
26	火	【石川県のB級グルメ】 ハントンライス ツナとほうれん草のサラダ ジュリアンヌスープ	ぎゅうにゅう たまご まぐろみずに ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう きゅうり キャベツ えのきたけ	こめ むぎ バター あぶら さとう	ジュリアンヌスープは、ジュリアンヌの細く美しい髪のように、千切りにした野菜を使ったスープです。	574 22.2 24.1 2.1	710 27.6 29.1 2.9	904 32.4 35.1 4.0
ハントンライスは石川県のB級グルメとして有名な食べ物です。チキンライスの上に薄焼き卵を乗せて、その上からケチャップをかけてオムライスのようにしてから、白身魚のフライとタルタルソースをかけてできあがりです。名前の由来は諸説あるようですが、ハンガリーで食べられている料理に似ていることから、ハンガリーの「ハン」とフランス語でまぐろを意味する「トン」からつけられているのではないかとされています。									
27	水	【北海道の郷土料理】 室蘭風やきとり丼 白菜のしょうがあえ すまし汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ のり あさり ヨーグルト	たまねぎ はくさい かぶ きゅうり しょうが	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	北海道の広さは宮城県の11倍以上あります。	495 22.4 15.5 1.5	652 29.1 19.7 2.3	851 37.3 24.4 3.3
北海道の室蘭では「やきとり」というと豚肉と玉ねぎを串に刺して焼いたものを言います。室蘭やきとりは、甘辛のタレにつけながら焼きます。給食では、オーブンで焼いた豚肉と玉ねぎをタレにからめて丼としてだします。名前と見た目のギャップが大きい献立ですが、地域によっていろいろな食べ物を知らない機会なればよいと思います。									
28	木	【昔の給食】 ソフトパン ジャム くじらのオーロラソース コールスローサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう くじら みそ とりにく	キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	パン あぶら さとう じゃがいも	昔は牛乳も高価だったため、牛乳使ってシチューを作っていました。	519 22.8 19.8 1.6	693 29.9 25.3 2.1	868 39.1 31.8 3.0
学校給食が始まったのは、明治時代だと言われています。お寺に勉強に来ていた子ども達に食事を与えたことがはじまりでした。その後、戦争が終わり、アメリカから小麦粉の支援物資が来たことにより、給食が全国に広まりました。戦後の給食の主食はパンでした。今のように献立の種類も多く、ご飯の回数が多くなったのはここ20年くらいだと言われています。28日の給食は戦後の給食を現代風にアレンジしたものです。									
29	金	【鹿児島県の郷土料理】 鶏飯(けいはん) 春羹(しゅんかん) さつまいもプリン	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ	しいたけ レモン はねぎ だいこん しょうが にんじん ごぼう たけのこ いんげん	こめ むぎ さとう さつまいも	宮城県と鹿児島県は直線距離で約1200km離れています。	471 21.4 14.1 1.7	590 26.6 16.4 2.2	803 35.7 20.4 3.5
鹿児島県の奄美大島では、昔から海をこえてはるばる来てくれた人に、おもてなし料理として鶏飯(けいはん)を出していました。飼っている鶏で鶏スープをとり、その肉と野菜や卵と一緒にご飯にかけて出しました。具だくさんのお茶漬けのような食事です。また、春羹(しゅんかん)も鹿児島県の郷土料理で、豚肉と野菜の煮物でお祝いの席で出されるものです。									

※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。

1月の目標 **感謝の気持ちをもって食事をしよう**