

4月のよていこんだてひょう

宮城県立角田支援学校

日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価			給食が 休み等 がある 学部・ 学年
		あかのしょくひん	きのしょくひん	みどりのしょくひん	小学部 (中学生)	中学部	高等部	
		血 <small>ちく</small> や肉 <small>にく</small> 、骨 <small>ほね</small> や歯 <small>は</small> になる	熱 <small>あつ</small> や力 <small>ちから</small> になる	体 <small>からだ</small> の調 <small>きょうりょう</small> を整 <small>ととの</small> える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)			
10 水	こめコパン ハムチーズフライ グリーンサラダ シチュー	ぎゅうにゅう、ハムチーズフ ライ、とりにく	パン、あぶら、じゃがいも	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、 とうもろこし、にんじん、パセリ	680 26.6 26.9 3.0	886 34.3 34.3 4.0	886 34.3 34.3 4.0	
11 木	ごはん さわらのしおやき きりぼしだいこんのいりに わかめととうふのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう、さわら、あぶらあ げ、わかめ、とうふ、みそ	ごはん、あぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、しい たけ、こんにやく、だいこん、バナ ナ	602 26.6 17.4 2.1	737 31.6 19.8 2.8	755 31.9 19.8 2.8	
12 金	ごはん とりにくのレモンソースかけ ツナあえ はなふいりすましじる おいわいクレープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ、 とうふ、なると	ごはん、でんぷん、あぶら、さ とう、ふ	レモン、キャベツ、ほうれんそう、に んじん、こまつな、たまねぎ、がな しめじ、ねぎ	624 26.8 19.6 2.2	765 32.3 22.0 2.9	783 32.6 22.0 2.9	
15 月	ごはん さけのしおやき にくじゃが だいこんのみそしる さくらゼリー	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ、みそ	ごはん、あぶら、じゃがいも、 さとう	にんじん、たまねぎ、こんにやく、し いたけ、グリーンピース、だいこん、 えのきたけ、ねぎ	605 30.4 14.6 2.5	758 37.5 17.0 3.1	776 37.8 17.0 3.1	
16 火	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とう ふ、みそ、ハム、とりにく	ごはん、さとう、でんぷん、ご まあぶら、はるさめ、ごま、あ ぶら、ワンタン	にんじん、たけのこ、しいたけ、ね ぎ、にら、もやし、きゅうり、キャ ベツ、はくさい、たまねぎ	612 25.6 20.4 3.1	777 31.5 24.5 3.9	795 31.8 24.5 3.9	
17 水	スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ かきたまスープ フルーツヨーグルト	ウインナー、ぎゅうにゅう、たま ご、ベーコン、ヨーグルト	スパゲティ、あぶら、さとう、 でんぷん	にんじん、たまねぎ、マッシュルー ム、ピーマン、トマト、ブロッコ リー、カリフラワー、とうもろこし、 キャベツ、ほうれんそう、みかん、 パイナップル、バナナ	611 23.8 20.2 2.7	772 29.7 24.4 3.4	795 30.4 24.5 3.4	
18 木	ごはん さばのみそに ひじきのいりに ひきなじる	ぎゅうにゅう、さば、ひじき、さ つまあげ、だいず、あぶらあげ、 とうふ	ごはん、あぶら、さとう	にんじん、こんにやく、しいたけ、 だいこん、ねぎ	598 26.1 22.4 2.3	773 32.9 27.8 3.0	791 33.2 27.8 3.0	
19 金	むぎごはん ポークカレー しろいしーめんサラダ みそやさいスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チー ズ、ハム、みそ	ごはん、むぎ、あぶら、じゃが いも、うーめん、ごま、ごまあ ぶら	にんじん、たまねぎ、とうもろこ し、キャベツ、きゅうり、もやし、ね ぎ	607 21.7 17.4 3.5	769 26.5 20.9 4.4	786 26.8 20.9 4.4	
22 月	ごはん ぶたどんのく かみかみサラダ なめこじる いちごゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さきい か、とうふ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、ご ま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、こんにやく、し いたけ、だいこん、きゅうり、なめ こ、はくさい、ねぎ	572 26.1 13.7 2.6	717 32.4 15.9 3.3	735 32.7 15.9 3.3	
23 火	ごはん とりにくのからあげ わふうポテトサラダ チンゲンサイスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、 かつおぶし、とうふ	ごはん、でんぷん、あぶら、 じゃがいも、マヨネーズ、ごま あぶら	きゅうり、にんじん、たまねぎ、チ ンゲンサイ、はくさい、ねぎ	587 22.2 20.3 2.1	743 26.7 24.2 2.6	761 27.0 24.2 2.6	
24 水	セルフウインナーパン(せわりコッパパン ウインナー キャベツ ケチャップ) ほうれんそうソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう、ウインナー、ベー コン	パン、さとう、あぶら、マカロ ニ、じゃがいも	キャベツ、にんじん、ほうれんそ う、エリンギ、とうもろこし、たまね ぎ、セロリー、トマト	609 23.7 25.7 3.0	773 29.5 32.1 4.2	773 29.5 32.1 4.2	
25 木	ごはん あじのカレーしょうゆやき さざみこんぶのもの あぶらのみそしる みかんゼリー	ぎゅうにゅう、あじ、こんぶ、ぶ たにく、とうふ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、あぶ ら	にんじん、こんにやく、しいたけ、 だいずもやし、だいこん、たまね ぎ、みかんジュース	573 26 14.1 2.5	721 32 16.1 3.0	739 32 16.1 3.0	
26 金	チキンライス ごぼうサラダ ポトフ プリン	とりにく、ぎゅうにゅう、ウイン ナー、なまクリーム	ごはん、バター、ごま、じゃが いも	たまねぎ、マッシュルーム、にんじ ん、とうもろこし、グリーンピース、ご ぼうサラダ、きゅうり、キャベツ、 かぶ、セロリー	599 20.4 20.0 2.5	772 24.6 23.8 3.3	790 24.9 23.9 3.3	
30 火	ごはん はるまき ビーフソテー たまごとわかめのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わか め、たまご	ごはん、ビーフ、あぶら、ご まあぶら、ごま	キャベツ、だいずもやし、ピーマ ン、あかピーマン、たまねぎ、しい たけ、ねぎ	598 18.3 22.4 1.9	714 21.6 24.0 2.5	732 21.9 24.0 2.5	

☆ぎゅうにゅうはまいしょくつきます。

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。

【今月の予定】

- ◆4月12日(金):進級・入学祝い給食
- ◆4月26日(金):お誕生日給食



- 【給食目標】 食事の前に手洗いうがいをしよう。
- 【栄養目標】 食べ物に関心を持ちましょう。

裏面は給食だよりになります！
どうぞご覧ください。

