令和6年度

1がつ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 あかのしょくひん 血や肉、骨や歯になる	みどりのしょくひん 体の調子を整える	きのしょくひん 熱や力になる	栄養価 小学部 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	中学部	高等部	給食が休み等
9 木	ごはん チーズいりまつかぜやき こうはくなます すましじる いよかん お正月給食	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、みそ、とうふ	ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、だいこん、こまつな、たまねぎ、ぶなしめじ、せり、いよかん	ごはん、パンこ、さとう、でんぷん、ごま、ふ	557 25.5 17.2 1.8	697 31.2 20.3 2.4	714 31.5 20.3 2.4	
10 金	むぎごはん ぶたどんのぐ マカロニサラダ みそやさいスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、みそ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、しいたけ、きゅうり、もやし、はくさい、ねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、マカロニ、マヨネーズ、ごま、ごまあぶら	563 24.3 18.7 2.2	715 29.6 22.1 2.8	732 29.9 22.1 2.8	
14 火	チャーハン にくしゅうまい(2こ・3こ) おかかあえ もやしじる	やきぶた、たまご、ぎゅうにゅう、かつおぶし、とりにく、みそ	ねぎ、たけのこ、しいたけ、ピーマン、はくさい、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし	ごはん、あぶら、ごまあぶら、じゃがいも、ごま	523 25.5 17.8 2.8	683 32.2 21.3 3.7	700 32.5 21.4 3.7	
15 水	しょくパン りんごジャム ささみカツ ソース ジャーマンポテト かきたまスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、たまご	りんご、たまねぎ、パセリ、にんじん、はくさい	パン、あぶら、じゃがいも、バター、でんぷん、パンこ	609 23.3 22.4 3.0	737 27.6 26.2 3.6	737 27.6 26.2 3.6	中1
16 木	臨 時 休 業 日							
17 金	ごはん まぐろカツ ソース ぶたキムチいため おくずかけ(宮城)	ぎゅうにゅう、まぐろ、ぶたにく、みそ、とりにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、はくさい、だいこん、ごぼう、ねぎ、しいたけ	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも、ふ、うーめん、でんぷん、パンこ	565 25.1 16.8 2.3	736 32.1 20.1 2.8	753 32.4 20.1 2.8	
20 月	ごはん さわらのこうみやき こまつなのごまいため なめこじる バナナ	ぎゅうにゅう、さわら、なまあげ、みそ	ねぎ、こまつな、にんじん、ぶなしめじ、なめこ、だいこん、はくさい、バナナ	ごはん、ごま、ごまあぶら	578 25.5 18.6 1.9	712 31.0 21.9 2.5	729 31.3 21.9 2.5	
21 火	キムタクごはん とりにくのからあげ ビーフンソテー ABCスープ いちごヨーグルトゼリー 中2-1	ベーコン、ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ゼラチン、ヨーグルト	だいこん、はくさい、キャベツ、だいずもやし、ピーマン、あかピーマン、たまねぎ、にんじん、セロリー、いちご	ごはん、あぶら、ごまあぶら、でんぷん、ビーフン、マカロニ、さとう	574 25.1 20.2 2.5	735 31.6 24.1 3.1	752 31.9 24.2 3.1	
22 水	しっぽくうどん(香川) かいそうサラダ おにまんじゅう(愛知)	にぼし、とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、かいそう、わかめ、ツナ	にんじん、だいこん、ねぎ、キャベツ	うどん、さといも、ごま、さとう、さつまいも、こむぎこ、こめこ	550 23.7 13.9 2.7	689 28.7 15.8 3.4	699 28.9 15.9 3.5	
23 木	ごはん マーボーどうふ ちゅうかサラダ はくさいスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にら、もやし、キャベツ、きゅうり、はくさい、たまねぎ	ごはん、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ごま	539 25.3 19.7 2.2	687 31.3 23.5 2.8	704 31.6 23.5 2.8	高3-1
24 金	むぎごはん チキンカレー コールスローサラダ かぶのスープ ◇◆全国学校給食週間◇◆	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、かぶ、セロリー	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも	544 19.3 19.3 2.4	694 23.6 22.9 3.0	711 23.9 22.9 3.0	高3-2
27 月	ごはん とりにくのなんぶみそやき(岩手) きざみこんぶのにもの(岩手) ひっつみ(岩手)	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、こんぶ、ぶたにく、あぶらあげ	にんじん、こんにゃく、しいたけ、だいずもやし、だいこん、ごぼう、ねぎ	ごはん、ごま、さとう、あぶら、こむぎこ、こめこ	540 28.6 14.9 2.2	684 34.5 17.2 2.9	701 34.8 17.2 2.9	
28 火	ごはん ささかまぼこのいそべあげ(宮城) ひきないり(福島) やまがたふういもに(山形) ラフランスゼリー(山形)	ぎゅうにゅう、ささかまぼこ、あおのり、あぶらあげ、ぎゅうにく	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、こんにゃく、ぶなしめじ、ごぼう	ごはん、こむぎこ、あぶら、さといも、さとう	574 20.0 19.0 1.9	742 26.3 22.6 2.6	759 26.6 22.6 2.6	
29 水	ピザトースト まめまめサラダ シチュー ずんだプリン(宮城) 高2-1 お誕生日給食	ウインナー、チーズ、ぎゅうにゅう、だいず、ひよこまめ、なまクリーム	たまねぎ、ピーマン、とうもろこし、えだまめ、はくさい、にんじん、ブロッコリー、えだまめ	パン、でんぷん	639 27.5 32.7 3.1	844 35.4 41.4 4.1	844 35.4 41.4 4.1	
30 木	ごはん さばのしおやき ごもくきんぴら せんべいじる(青森) りんごゼリー(青森)	ぎゅうにゅう、さば、さつまあげ、ひじき、とりにく	ごぼう、こんにゃく、にんじん、れんこん、はくさい、しいたけ、ごぼう、ねぎ、りんご	ごはん、あぶら、さとう、せんべい	560 25.8 12.3 2.3	714 31.3 13.8 3.0	731 31.6 13.8 3.0	
31 金	ごはん はっぽうさい はるまき わかめスープ 調理員さん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、いか、なると、わかめ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、たけのこ、えのきたけ、ねぎ、キャベツ	ごはん、あぶら、でんぷん、ごまあぶら、ごま	564 25.5 16.9 2.7	686 30.7 18.7 3.2	703 31.0 18.7 3.2	

☆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。

◆1月9日(木):お正月給食
◆1月21日(火):中2-1リクエスト
◆1月24日(金)～1月30日(木):給食週間給食
◆1月29日(水):高2-1リクエスト・お誕生日給食
◆1月31日(金):調理員さんリクエスト

クラス名の献立は
リクエスト給食の日です!
おたのしみに♪

《全国学校給食週間》
()の県名は、その県の
郷土料理や特産品、
地場産品を使った料理です!

【給食目標】給食に感謝し、進んで手伝いをしよう。
【栄養目標】バランスのとれた食事をしよう。