



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	みどりのしょくひん	きのしょくひん	小学部 (中学年)	中学部 高等部	
		ちにくほおほ 血や肉、骨や歯になる	からだちようしとどの 体の調子を整える	あつちから 熱や力になる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
10 木	ごはん とりにくのからあげ ほうれんそうのごまあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう、とりにく、とう ふ、みそ	ほうれんそう、にんじん、もや し、えのきたけ、たまねぎ	ごはん、でんぷん、あぶら、ご ま、さとう、じゃがいも	527 24.1 16.4 2.1	683 29.4 19.1 2.6	
11 金	むぎごはん ポークカレー だいこんサラダ ちゅうかスープ さくらゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツ ナ、とりにく	にんじん、たまねぎ、だいこ ん、みずな、はくさい、しいた け、ねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、じゃが いも、ごまあぶら、さとう	553 22.2 16.1 2.4	713 27.5 19.0 2.9	
14 月	ごはん てづくりハンバーグ ソース はるさめサラダ すましじる おいおいクレープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とう ふ、ハム	たまねぎ、もやし、きゅうり、 キャベツ、こまつな、ぶなし めじ、ねぎ	ごはん、パンこ、でんぷん、さ とう、はるさめ、ごま、ごまあ ぶら、ふ	648 25.3 24.4 2.1	818 31.1 27.9 2.6	
15 火	ごはん さばのしょうゆに きりぼしだいこんのいりに とんじる	ぎゅうにゅう、さば、あぶらあ げ、ぶたにく、とうふ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん、 しいたけ、こんにゃく、だいこ ん、はくさい、ごぼう、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、じゃ がいも	564 23.9 21.4 1.9	734 29.3 25.3 2.5	
16 水	しょくパン・りんごジャム ささみフライ ソース ジャーマンポテト カレースープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ペー コン、ぶたにく	たまねぎ、パセリ、にんじん、 キャベツ、セロリー	パン、あぶら、じゃがいも、パ ンこ	621 23.2 22.5 2.9	758 27.3 27.2 3.5	
17 木	ごはん さわらのこみやき ひじきのいりに なめこじる	ぎゅうにゅう、さわら、ひじ き、さつまあげ、だいず、とう ふ、みそ	ねぎ、にんじん、こんにゃく、 しいたけ、なめこ、だいこん、 はくさい	ごはん、ごま、ごまあぶら、あ ぶら、さとう	520 25.7 17.9 2.3	676 31.9 20.8 3.2	
18 金	ごはん ぶたにくのしょうがいため げんきサラダ もやしじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハ ム、こんぶ、かつおぶし、とり にく、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、きゅうり、とうもろこし、も やし、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、じゃ がいも、ごま、ごまあぶら	521 25.8 15.4 2.0	680 31.9 18.2 2.6	
21 月	むぎごはん にしよくだんのぐ(にくそぼろ・たまご) ちゅうかサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たま ご、とりにく、わかめ、とうふ	もやし、キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、ねぎ、しいたけ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、 でんぷん、ごま、ごまあぶら	547 26.2 22.7 2.0	717 32.7 27.3 2.8	
22 火	ごはん あかうおのたつたあげ きんぴらごぼう だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう、あかうお、さつ まあげ、とうふ、あぶらあげ、 みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃ く、だいこん、えのきたけ、ね ぎ	ごはん、でんぷん、あぶら、ご ま、さとう、ごまあぶら	535 24.2 18.0 2.1	697 29.6 21.2 2.8	
23 水	ごもくうどん だいがくいも ツナとキャベツのあえもの ぶどうゼリー	とりにく、なると、あぶらあ げ、ぎゅうにゅう、ツナ、わか め	にんじん、だいこん、ねぎ、し いたけ、こまつな、キャベツ、 ぶどうジュース	うどん、さつまいも、あぶら、 さとう、ごま	530 21.1 16.6 3.2	675 25.6 19.4 4.1	
24 木	ごはん はるまき ピーマンソテー みそやさいスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり にく、みそ	キャベツ、だいずもやし、 ピーマン、あかピーマン、に んじん、たまねぎ、もやし、ね ぎ	ごはん、ピーマン、あぶら、 じゃがいも、ごま、ごまあぶら	547 20.3 17.3 1.9	681 24.0 18.8 2.4	
25 金	むぎごはん ハヤシライス にんじんシリシリサラダ キャベツスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツ ナ、とりにく	たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム、グリーンピース、だい ずもやし、キャベツ、セロ リー	ごはん、むぎ、あぶら、じゃが いも	549 22.1 15.3 2.2	708 27.5 18.0 2.9	
28 月	チキンライス コールスローサラダ ポトフ プリン	とりにく、ぎゅうにゅう、ぶた にく、なまクリーム	たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、とうもろこし、グ リンピース、キャベツ、きゅう り、かぶ、セロリー	ごはん、あぶら、じゃがいも	539 21.2 17.1 2.1	711 25.9 20.0 2.6	
30 水	セルフウインナーパン(コッペパン・ ウインナー・キャベツ・ケチャップ) ごぼうサラダ シチュー	ぎゅうにゅう、ウインナー、と りにく	キャベツ、にんじん、ごぼう、 きゅうり、たまねぎ、ブロッコ リー	パン、さとう、マヨネーズ、ご ま、あぶら、じゃがいも、こめ こ	602 25.0 24.7 2.9	769 31.2 30.7 3.9	

☆ぎゅうにゅうはまいしよつきます。

※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14日(月):進級・入学お祝い給食

◆4月28日(月):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よう。



裏面は給食だよりになります!
どうぞご覧ください。

