

学校給食献立表

【4・5・6月の目標】◎よく噛んで食べよう。○給食の準備と後始末をきちんとしよう。

岩手県立気仙光陵支援学校

月日・曜日	献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きょうこんだて 今日の献立から	工：エネルギー量 (kcal)	
		塩：食塩相当量 (g)		小学部		中・高等部	
4/22 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			工：603 塩：1.8	工：778 塩：2.5
	やさしみそスープ	とりにく みそ		しいたけ にんじん れんこん はくさい			
	とりのてりやき	とりにく	さとう かたくりこ	にんにく			
	ゴマチーズあえ	チーズ	●ごま さとう	キャベツ にんじん ほうれんそう			
4/23 (火)	さんさいうどん ストロベリーショア	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん	わらび ふき みず ひめたけ		工：661 塩：2.4	工：820 塩：3.3
	とりとまいたけのてんぷら	とりにく	こむぎこ	まいたけ			
	はくさいのおひたし	ツナ		はくさい にんじん			
	カルシウムウエハース		こむぎこ				
4/24 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			工：635 塩：1.9	工：850 塩：2.7
	にくワンスープ	ぶたにく		はくさい にんじん しいたけ ねぎ			
	なまあげのみそマヨやき	なまあげ みそ チーズ	マヨネーズ				
	じゃがいものしおこうじいため	とりにく	じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ ピーマン			
4/25 (木)	せわりコッパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッパン			工：518 塩：2.3	工：625 塩：3.0
	レタスとたまごのコンソメスープ	たまご	はるさめ	にんじん しめじ レタス			
	まめのドライカレー	ぶたにく やきとうふ だいず	あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく			
	はるキャベツのコールスローサラダ		マヨネーズ	はるキャベツ にんじん コーン			
	バナナ			バナナ			
4/26 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう	こめ			工：545 塩：1.9	工：709 塩：2.8
	じゃがいものみそしる	とうふ みそ	じゃがいも	ねぎ			
	ぶたにくのぼんすいため	ぶたにく	はるさめ	たまねぎ ピーマン しょうが			
	なっとうあえ	なっとう チーズ		こまつな はくさい にんじん			
4/30 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			工：575 塩：1.8	工：697 塩：2.4
	なめこのみそしる	とうふ みそ		なめこ だいこん にんじん ねぎ			
	ぶたのしょうがやき	ぶたにく					
	ふきのにつけ	さつまあげ	いとこんにゃく さとう	ふき にんじん いんげん			
5/1 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			工：623 塩：2.0	工：771 塩：2.4
	わかめのみそしる	わかめ やきとうふ あぶらあげ みそ		だいこん にんじん			
	アジフライ	アジ	あぶら				
	はるさめサラダ	ハム	ごまあぶら ●ごま	もやし にんじん きゅうり			
5/2 (木)	せわりまるパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	まるパン			工：593 塩：3.0	工：694 塩：3.6
	コーンスープ	ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ コーン			
	ハンバーグ スライスチーズ	ぶたにく チーズ	あぶら				
	フレンチサラダ			ブロッコリー キャベツ にんじん			
	チョコプリン		ココア さとう				

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

新年度が始まって早くも1か月、吹く風もさわやかで、若葉のきれいな季節になりました。
 新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。
 学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう！



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

早寝・早起き
を心がける

朝・昼・夕の3食
をしっかり食べる

日中は元気に体を動かす

子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか？
 子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べたり、こづかいで自由に買い食いしたりしていませんか？ そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。

寄宿舎給食献立表

月日 ・ 曜日	ちようしょく 朝食	工: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)	ゆうしょく 夕食	工: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)
4/22 (月)			ごはん あぶらあげのみそしる コロッケ ふたばらだいこん バナナ	工: 805 塩: 1.7
4/23 (火)	ごはん キャベツのみそしる さつまあげのしょうがやき とりときのこのゆずいため ヤクルト	工: 631 塩: 2.6	とりとごぼうのまぜごはん うまからみそしる あつやきたまご なのはなのからしあえ パイナップル	工: 629 塩: 2.3
4/24 (水)	ごはん とうふのみそしる そぼろみそめ もやしはいそこうみあえ ヤクルト	工: 649 塩: 1.6	ごはん わかめのみそしる ふたのしょうがやき あおじそサラダ みかんゼリー	工: 668 塩: 2.8
4/25 (木)	ごはん とりとやさいのしょうがスープ ごもくたまごやき うのはないため ヤクルト	工: 646 塩: 1.5	ごはん こうやとうふのみそしる たらのなんばんづけ きんぴられんこん オレンジ	工: 661 塩: 2.2
4/26 (金)	ごはん たまごふりかけ いたふのみそしる さばのみそに わかめときゅうりのすのもの ヤクルト	工: 687 塩: 2.5		
4/30 (火)			かいせんあんかけチャーハン きのこたっぷりスープ ほしがたポテト バナナ	工: 633 塩: 3.6
5/1 (水)	ごはん なまあげのみそしる あつやきたまご きんぴらごぼう ヤクルト	工: 616 塩: 1.9	ごはん せんべいじる こんさいつくね きりぼしだいこんのキムチあえ パイナップル	工: 693 塩: 2.2
5/2 (木)	ごはん だいこんのみそしる さばのみりんぼし がんものにつけ ヤクルト	工: 612 塩: 2.0		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。