



4月

給食だより Vol.1

宮城県立支援学校岩沼高等学園

令和 6年 4月 8日

いただきます

いよいよ新学期がスタートしました。入学・進級おめでとうございます。今年度も安心・安全で美味しい給食を提供できるよう努めます。学校給食・舎食へのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

給食は、生徒のみなさんが元気に毎日を過ごすために必要な量を考えて作られています。残さず食べて、元気に勉強、運動に励みましょう。

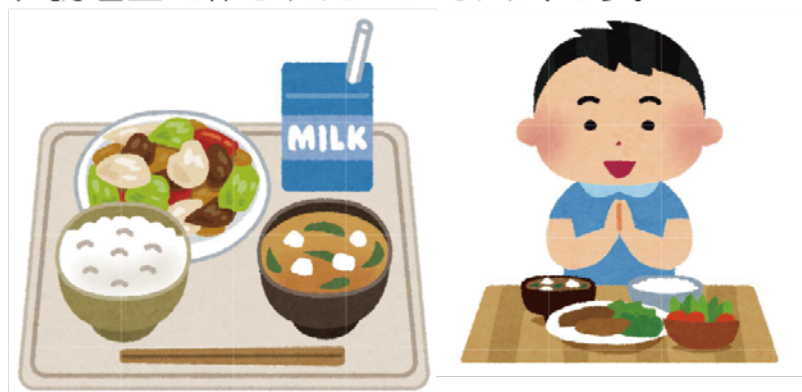
学校給食に登場する食べ物

給食用パン
消化がよくて
栄養豊富



国産小麦使用のコッペパンや食パンを、はじめ、米粉パンなど、いろいろな種類のパンがあります。

岩沼高等学園ではトーストやサンドイッチなど、調理室で作られたパンも人気です。



牛乳

毎日1本（200cc）
つきます



牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする人は、一気に飲まず、少しずつ飲んでみましょう。

米

おいしいごはん



宮城県産の米を使用しています。炊きこみごはんや、チャーハン、ピラフなども出ます。

その他

野菜は、なるべく地元産・国内産のものを使用しています。冷凍食品や調理済み食品を控え、手作り給食を心がけています。

ケーキやゼリーなど、手作りのデザートも登場します。
お楽しみに！



給食費について

<令和6年度>	一食	380 円	(令和5年度と同額)
(1年生)	年間	163回	
(2年生)	年間	156回	
(3年生)	年間	147回	

日 (曜)	こんだて名	注目食材	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		お知らせなど	からだをつくる	ちからをつくる	ちょうしをととのえる	
8 (月)	かき揚げ きゅうりと塩昆布の 即席おかか漬 いものこ汁	ボリューム満点 手作りの かき揚げで スタート!!	牛乳 エビ 鶏肉 大豆 豆腐 みそ かつお節 昆布	米 ジャガイモ さつまいも 天ぷら粉 砂糖 油 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん まいたけ ごぼう ねぎ みずな しめじ	746 26.2 16.1 2.4
10 (水)	桜ごはん 岩学特製旨から揚げ のり酢あえ たけのこのすまし汁 ブラマンジェいちごソース	進級・入学祝 メニュー 岩学名物 ブラマンジェ	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 うずらたまご のり 昆布	米 もち米 小麦粉 でん粉 麩 コーンスターチ 砂糖 油	こまつな はくさい きゅうり たけのこ スリムねぎ えのき しめじいちごレモン	801 36.4 21.4 2.6
11 (木)	中華おこわ ごぼうの甘からめ 旬の野菜たっぷり鶏汁	岩学の定番 神組み合わせ 中華おこわと ごぼう	牛乳 豚肉 みそ	米 もち米 ジャガイモ でん粉 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん たけのこ いんげん まいたけ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ しめじ	800 23.6 26.5 2.5
12 (金)	きなこトースト ビーンズサラダ 春雨と肉だんごのスープ 果物(バナナ)	揚げパン味の トースト 岩学人気 No.1!!	牛乳 大豆 きなこ チーズ	パン 春雨 砂糖 マヨネーズ バター ごま油	にんじん キャベツ はくさい きゅうり チンゲン菜 コーン しいたけ バナナ	780 22.5 35.3 2.6
15 (月)	岩学特製バラ焼餅 キムチの磯辺あえ もやし汁	バラ焼餅に キムチを のせて食べても うまし	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	米 砂糖 油 ごま油 ごま	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい にんじん コーン もやし ねぎ りんご	804 24.6 30.7 2.9
16 (火)	塩焼そば 青のりポテトビーンズ ナタ・デ・ココ入り フルーツポンチ	焼そば5種類 今月は 1番人気の 塩が登場	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 大豆 青のり	蒸し中華麺 ジャガイモ でん粉 ゼリー 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん キャベツ たまねぎ もやし にら パイン バナナ みかん キウイ もも	835 29.7 25.5 1.5
17 (水)	ごはん 白身魚のもみじ焼 豚肉とキャベツの油麩入うま煮 おみおつけ	「この魚うま」 誰も残さない もみじ焼 魚人気No.2	牛乳 たら 豚肉 みそ わかめ	米 ジャガイモ 麩 砂糖 マヨネーズ 油 ごま	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きぬさや こまつな もやし しめじしいたけ	815 32.2 26.5 2.7
18 (木)	岩学オープンチーズパイ ポテトマカロニサラダ たけのこもやしのスープ 果物(バナナ)	県内で 食べられるのは 岩学だけです チーズパイ	牛乳 豚肉 たまご ツナ ベーコン チーズ	パイ皮 ジャガイモ でん粉 マカロニ マヨネーズ 油	にんじん もやし みずな たけのこ きゅうり コーン だいこん バナナ	722 27.1 43.1 2.7
19 (金)	三陸産海苔のノリノリごはん カラフル千草焼 旬の野菜の土佐漬 みそけんちん	岩学定食 ノリノリごはん と千草焼 県知事賞受賞	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 生揚げ みそ かつお節	米 ジャガイモ 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん はくさい えだまめ かぶ ごぼう	720 27.2 21.0 3.1
20 (土)	キムカルチャーハン 豆もやしのパリパリ香味だれ コーンスープ	カレーより 人気があるかも 岩学自慢の 特製チャーハン	牛乳 豚肉 たまご	米 麦 ワンタン皮 でん粉 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ トウモロコシ コーン はくさい ねぎ にら 豆もやし だいこん	748 23.6 23.8 2.7
23 (火)	麦ごはん ちょい甘チキンカレー 水菜と大根のサラダ モンブランピーチ	「白く」 「こんもり」 を表す モンブラン	牛乳 鶏肉 ツナ かつお節 脱脂粉乳 生クリームヨーグルト	米 麦 ジャガイモ 砂糖 はちみつ バターアーモンド	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん みずな キャベツ きゅうり	854 31.1 22.3 3.3
24 (水)	ごはん さばのみそ焼 ひじきと野菜のカラフル炒り煮 白玉汁 果物(オレンジ)	ごはんにも かけて 食べたい みそ焼のみそ	牛乳 さば 鶏肉 大豆 油揚げ みそ なたと かつお節	米 白玉もち 砂糖 油 ごま	にんじん しいたけ こまつな はくさい だいこん しめじ みつば オレンジ	804 36.7 21.4 3.2
25 (木)	米粉パン ペンのトマトソース煮 コーンポテト マセドアンスープ	白衣が真っ赤に 染まるまで 炒め続ける トマトソース	牛乳 豚肉 ウィンナー	米粉パン ジャガイモ マカロニ 砂糖 オリーブ油 バター	たまねぎ セロリー トマト にんじん はくさい パセリ だいこん コーン	801 30.6 26.1 3.0
26 (金)	カラフルそぼろごはん 揚げだし豆腐 おくずかけ	宮城県の 郷土料理 仙南地方の おくずかけ	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 油揚げ かつお節 昆布	米 ジャガイモ でん粉 砂糖 油	えだまめ だいこん にんじん きぬさや スリムねぎ ごぼう しいたけ しょうが	847 40.9 25.9 2.6
30 (火)	ごはん スタミナ納豆 大阪漬 新じゃが肉じゃが	鳥取県の No.1メニュー スタミナ納豆	牛乳 鶏肉 豚肉 納豆 かつお節 昆布	米 ジャガイモ 砂糖 油 ごま油	だいこん たまねぎ にんじん きぬさや スリムねぎ しめじ はくさい きゅうり	775 34.1 18.4 2.3

※牛乳は毎日つきます。材料購入などの都合により、材料や献立内容の一部を変更することがあります。

<月平均栄養価 エネルギー 790kcal たんぱく 29.8g 脂質 25.6g 塩分 2.7g>
 <岩学摂取基準 エネルギー 800kcal たんぱく 30.0g 脂質 24.0g 塩分 2.9g>