



1月予定献立表

がつ よ てい こん だて ひょう



2026: 小学校

富谷市学校給食センター

日 (曜)	こんだて ★牛乳は毎日つきます。	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	給食なしの 学校
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもとになる	脂質(g)	塩分(g)	
8 (木)	とみや米のごはん 豚キムチ 海の町サラダ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とりにく ささかまぼこ わかめ	キムチ もやし はくさい きゅうり キャベツ レモン にんじん ほししいたけ ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう しょくぶつゆ トック	601	27.4	丘小・東向小 あけ小・日小 成東小・明小 松支
					19.1	2.5	
9 (金)	とみや米のごはん あじの香味揚げ ほうれんそうのピリ辛和え 生姜入りたまごスープ  ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう あじ ツナ とうふ たまご	ほうれんそう もやし しょうが ほししいたけ チンゲンサイ	ごはん かたくりこ さとう しょくぶつゆ ごまあぶら	617	28.1	
					22.2	2.6	
13 (火)	背割リソフトパン ポークビーンズ 花野菜サラダ キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんにく たまねぎ パプリカ ブロッコリー カリフラワー にんじん パセリ	パン しょくぶつゆ じゃがいも ドレッシング なまクリーム	662	32.0	
					25.4	2.4	
14 (水)	とみや米のごはん にしんの昆布煮 切り干し大根の炒り煮 白玉雑煮  ほねにきをつけましょう <食育の日こんだて>	ぎゅうにゅう にしん こんぶ あぶらあげ とりにく こうやどうふ なると	にんじん きりぼしだいこん えだまめ だいこん ごぼう ほししいたけ せり こんにゃく	ごはん しょくぶつゆ さとう しらたまもち	589	26.1	
					16.4	1.9	
15 (木)	とみや米のごはん みそカツ ブロッコリーのガーリックソテー 根菜五目うどん	ぎゅうにゅう とりにく みそ ベーコン なると あぶらあげ	にんにく コーン にんじん ブロッコリー だいこん ごぼう れんこん ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま ごまあぶら うどん	626	24.3	
					18.3	2.8	
16 (金)	とみや米のごはん シューマイ(2個) ホイコーロー キムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン だいこん しめじ にはら キムチ	ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ パンこ こむぎこ キムチ	596	28.1	
					19.4	2.2	
19 (月)	中華飯(とみや米のごはん 中華飯の具) フルーツのゼリー和え	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらのたまご	もも みかん パイン もやし しょうが にんじん はくさい ほししいたけ たけのこ さやいんげん	ごはん ゼリー さとう しょくぶつゆ かたくりこ ごまあぶら	589	26.1	
					14.4	2.0	
20 (火)	背割リコッペパン ロングウインナー(クラス用ケチャップ) ポテトのチーズ煮 コンソメスープ	ぎゅうにゅう チーズ ウインナー ベーコン とりにく	パセリ にんじん たまねぎ だいこん れんこん	パン バター じゃがいも しょくぶつゆ	582	26.3	成小1～4年
					23.6	3.2	
21 (水)	カツカレーライス(とみや米のごはん ひとくちとんカツ ポークカレー) りっちゃんサラダ ★東向小★	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こんぶ チーズ かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ りんご トマト	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	690	28.5	富小1～5年
					22.9	2.6	
22 (木)	とみや米のごはん さばの照り焼き ほうれんそうのいそマヨ和え 鶏ごぼうスープ  ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう さば ちくわ のり とりにく	ほうれんそう もやし コーン にんじん ごぼう ねぎ チンゲンサイ	ごはん マヨネーズ マロニー しょくぶつゆ	630	28.8	
					24.2	2.4	
23 (金)	とみや米のごはん 厚焼きたまごのそぼろあんかけ ひじきの炒り煮 じゃがいもと大根のみそ汁	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく ひじき だいず とうふ あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	570	25.4	松支
					17.3	2.4	
26 (月)	とみや米のごはん まぐろメンチフライ(クラス用ソース) 和風サラダ 油麩と豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう まぐろ わかめ ちくわ とうふ みそ	きゅうり にんじん はくさい ねぎ たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ パンこ ドレッシング ごま あげふ	560	20.6	
					17.8	2.4	
27 (火)	メロンパン ヤンニョムチキン ★丘小★ コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ	にんにく キャベツ きゅうり コーン セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ ブロッコリー	パン かたくりこ しょくぶつゆ ごまあぶら さとう ごま ドレッシング オリーブオイル じゃがいも	700	27.8	
					29.6	2.6	
28 (水)	とみや米のごはん 照り焼きハンバーグ カラフルビーフンソテー 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	にんにく にんじん キャベツ パプリカ こまつな だいこん はくさい ねぎ たまねぎ こんにゃく	ごはん しょくぶつゆ ビーフン ごまあぶら さといも	650	27.6	
					20.0	3.1	
29 (木)	とみや米のごはん のりつくだに ちくわの磯辺揚げ かみかみサラダ すいとん汁	ぎゅうにゅう ひじき ちくわ とりにく アオサ のり いか あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう きゅうり もやし はくさい ほししいたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごまあぶら ごま すいとん こむぎこ	636	25.0	富小1～5年 日小2～4年
					19.6	2.9	
30 (金)	そぼろ丼(とみや米の麦ごはん たまごそぼろ 肉そぼろ) みそけんちん汁 ★日小★	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず たまご あぶらあげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ だいこん グリーンピース にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ ごまあぶら さといも むぎ	673	32.3	
					24.5	2.2	

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認下さい。栄養価は、中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう

給食について考えよう。



楽しい冬休みを過ごせましたか? いよいよ学年最後のまとめの時期になりました。勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。早寝・早起きの生活習慣を身につけ、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

今月の目標は、「給食について考えよう」です。

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。食べることの大切さについて考えたり、食べ物や給食に関わる人へ感謝していただきましょう。



《食育の日こんだて》14日・『仙台雑煮』

仙台雑煮は、江戸時代末期から、仙台を中心に県内各地で食べられていた雑煮のひとつです。焼きハゼとイクラ、仙台せり、大根、人参、ごぼう、紅白かまぼこなどが入った、彩りの美しいハレの日の料理です。かつて松島湾ではハゼが大量に獲れていたため、焼いて干した焼きハゼを雑煮の出汁に使用していました。

給食は、仙台雑煮をアレンジした白玉雑煮です。焼きハゼではなく、かつおだしを使用していますが、仙台雑煮の雰囲気を感じてもらえたらと思います。



平 均 (単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー (kcal)	623	650
たんぱく質 (g)	27.2	21.1～32.5
脂 質 (g)	20.9	14.4～21.6
塩 分 (g)	2.5	2未満

《今月の地場産品(予定)》 ・富谷市… 米

・宮城県…牛乳 豚肉 わかめ 卵 パプリカ ねぎ
スリムねぎ せり 油麩
パン(県産小麦粉50%使用)

《リクエスト献立・21日、27日、30日》

★ 学校名 ★印は、学校からのリクエスト献立です。