

1月 予定献立表

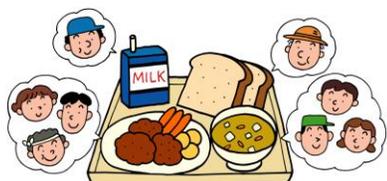


日 (曜)	こんだて ★牛乳は、毎日つきます。	あかのしよひん	みどりのしよひん	きのしよひん	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なしの 学校
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
6 (水)	マーボーライス (ご飯 マーボーライスの具) もやしとわかめの中華和え	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく みそ とうふ だいず	きゅうり もやし しょうが ねぎ にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ なら	ごはん ドレッシング しよくぶつゆ さとう でんぶん ごまあぶら	610 15.6	32.2 3.1	丘小・日小 明小・利支 東向小 成東小
7 (木)	ご飯 ぶりのおろし煮 切干大根の炒り煮 けんちん汁 みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ とうふ	にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん きりほしだいこん ごぼう はくさい	ごはん しよくぶつゆ さとう ごまあぶら じゃがいも みかんゼリー	595 16.1	21.0 2.1	東向小 日小・成小 成東小・利支
8 (金)	スタミナ丼(ご飯 スタミナ丼の具) フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく みそ	りんご みかん パイン にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ エリンギ なら	ごはん さとう でんぶん しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	594 14.7	22.8 1.4	東向小
12 (火)	ソフトパン チーズオムレツ コールスローサラダ <食育の日こんだて> 仙台牛のブラウンシチュー	ぎゅうにゅう チーズ たまご せんだいぎゅうにく だしふんにゅう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	パン ドレッシング しよくぶつゆ	706 35.2	29.1 2.8	
13 (水)	ゆかりご飯 春巻き 海藻サラダ なめこ汁 ミルクコーヒー ★明石台小★	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とうふ みそ	きゅうり コーン もやし あかしそ ねぎ だいこん たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ なめこ	ごはん しよくぶつゆ ごま こむぎこ ミルクコーヒー	636 19.6	17.8 3.6	成田小
14 (木)	米粉フォカッチャ チリコンカン ジャーマンポテト コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめめ レンズまめ ベーコン だしふんにゅう なまクリーム だいず	にんにく にんじん トマト たまねぎ パセリ コーン	パン しよくぶつゆ バター じゃがいも	652 21.6	34.2 3.4	
15 (金)	ご飯 さばの生姜醤油焼き ひじきと大豆の炒り煮 高野豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう こうやどうふ ひじき だいず さば みそ	にんじん きぬさや だいこん ねぎ しょうが	ごはん しよくぶつゆ さとう じゃがいも	586 17.4	27.9 2.1	
18 (月)	ご飯 だし巻き卵 野菜とがんもの煮物 さつま汁	ぎゅうにゅう たまご がんもどき とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ごぼう にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ さやいんげん だいこん	ごはん しよくぶつゆ さとう さつまいも	615 18.4	24.0 2.3	
19 (火)	バターロールパン ★利府支援★ ハンバーグケチャップソース カラフルサラダ ABCマカロニスープ 豆乳プリン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ぎゅうにく	ブロッコリー カリフラワー パプリカ にんじん たまねぎ パセリ トマト	パン さとう ドレッシング しよくぶつゆ じゃがいも マカロニ とうにゅうプリン	704 30.1	25.0 3.5	
20 (水)	ご飯 鶏肉の照焼き きんぴらごぼう 豚汁 ★あけ小★	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう ごま ごまあぶら さといも	615 20.5	29.1 2.4	
21 (木)	ご飯 ちくわの磯辺揚げ ★日吉台中★ かみかみサラダ すいとん汁	ぎゅうにゅう ちくわ いか とりにく あぶらあげ あおき	だいこん きゅうり ねぎ ごぼう ほししいたけ もやし にんじん	ごはん しよくぶつゆ さとう ごま すいとん こむぎこ	645 19.1	24.0 2.8	
22 (金)	ビビンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ ★富谷小★	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ ごま しよくぶつゆ さとう ラーゆ ごまあぶら	612 20.1	23.6 2.9	あけ小1~4年 成田小
25 (月)	ご飯 さんまの甘露煮 すき昆布の炒り煮 いものこ汁	ぎゅうにゅう さんま さつまあげ すきこんぶ ぶたにく とうふ	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん しめじ ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう さといも	598 19.2	22.6 1.9	
26 (火)	米粉パン チーズフォンデュコロッセ マカロニソテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ	パン しよくぶつゆ バター マカロニ じゃがいも パンこ	598 20.4	24.8 2.8	丘小5年
27 (水)	ご飯 あじのスタミナ焼き こんにやくのおかか煮 根菜のごまみそ汁	ぎゅうにゅう あじ とうふ とりにく かつおぶし みそ ささかまほこ あぶらあげ	にんじん たけのこ えだまめ だいこん ごぼう れんこん	ごはん しよくぶつゆ ごま さんおんとう じゃがいも	581 14.7	30.3 2.0	日小5年
28 (木)	ココアパン グラタン ★東向中★ ほうれん草のバターソテー わかめと卵のスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たまご わかめ えび ヨーグルト だしふんにゅう	エリンギ しめじ ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ グリーンピース	パン バター でんぶん ごまあぶら マカロニ	639 22.4	26.9 3.6	富小
29 (金)	ポークカレーライス (麦ご飯 ポークカレー) 福神漬け フルーツ白玉 ★丘小★	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	りんご みかん パイン にんにく しょうが にんじん たまねぎ ふくじんづけ トマト	ごはん むぎ さとう しらたまもち しよくぶつゆ じゃがいも	726 17.1	20.0 2.2	あけ小

※ 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

給食に感謝しましょう。



食育の日こんだて... 12日

テーマ... 『仙台牛のブラウンシチュー』



仙台牛とは、宮城・仙台で育っただけでは「仙台牛」とは呼ばれません。厳しい基準をクリアし、最高ランクに格付けされた牛肉だけが「仙台牛」と呼ばれます。

12日の給食では、その高級な仙台牛を野菜などと一緒で煮込んだブラウンシチューが登場します。いつもの給食とは一味違う高級な地元の味を、よく味わって食べてください。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー (Kcal)	630	650
たんぱく質 (g)	25.6	21.1~32.5
脂質 (g)	20.1	14.4~21.6
塩分 (g)	2.6	2未満

《リクエスト献立》 1月24日から30日までは全国学校給食週間です。給食週間に合わせて、13日から各学校の小学生、中学生のみなさんが考えた「リクエスト献立」による給食を実施します。みなさんが大好きな献立も登場しますので、どうぞお楽しみに。★学校名★印は、リクエスト献立です。