



1月 予定献立表



日	曜	献立名	Kcal 脂質 g	蛋白質 g 塩分 g	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		給食なしの学校
					1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
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	786 18.2	40.3 3.9	鶏肉 豚肉 みそ 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	人参 にはら	きゅうり もやし ねぎ 生姜 にんにく 干ししいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 でん粉	ドレッシング 米油 ごま油	富中・二中 日中・成中
7	木	ご飯 ちくわの磯辺揚げ かみかみサラダ すいとん汁 ★日吉台中★	790 20.2	28.1 3.5	ちくわ いか 鶏肉 油揚げ	牛乳 あおさ	人参	大根 きゅうり もやし ごぼう ねぎ 干ししいたけ	ご飯 砂糖 すいとん 小麦粉	米油 ごま	成中
8	金	ご飯 鶏肉の照焼き きんぴらごぼう 豚汁 ★あけ小★	779 23.5	34.9 3.0	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	米油 ごま ごま油	成中
12	火	ココアパン グラタン ほうれん草のバターソース わかめと卵のスープ ヨーグルト ★東向中★	838 28.3	33.3 4.5	ベーコン 豆腐 卵 えび	牛乳 わかめ ヨーグルト 脱脂粉乳	人参 ほうれん草	エリンギ しめじ コーン 玉ねぎ グリンピース	パン でん粉 マカロニ	バター ごま油	
13	水	ご飯 だし巻き卵 野菜とがんもの煮物 さつま汁	786 21.5	29.3 2.9	卵 がんもどき 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう たけのこ 干ししいたけ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 さつま芋	米油	
14	木	バターロールパン ハンバーゲケチャップソース カラフルサラダ ABCマカロニスープ 豆乳プリン ★利府支援★	899 35.5	30.6 4.6	ベーコン 豚肉 牛肉	牛乳	ブロッコリー 人参 赤パプリカ パセリ トマト	カリフラワー 黄パプリカ 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ 豆乳プリン	ドレッシング 米油	
15	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★	930 20.1	24.9 2.7	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	りんご みかん パイン にんにく 生姜 玉ねぎ 福神漬け	ご飯 麦 白玉もち 砂糖 じゃが芋	米油	成中
18	月	ゆかりご飯 春巻き ★明石台小★ 海藻サラダ なめこ汁 ミルメークコーヒー	762 20.3	20.7 4.5	豆腐 みそ	牛乳 わかめ 昆布	人参 赤しそ	きゅうり コーン 大根 なめこ ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ	ご飯 小麦粉 ミルメークコーヒー	米油 ごま	
19	火	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	827 26.3	43.3 4.4	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 ベーコン 大豆	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ コーン	パン じゃが芋	米油 バター	
20	水	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	764 17.0	28.1 1.9	豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 にはら	りんご みかん パイン にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ エリンギ	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	
21	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	751 18.5	25.4 2.5	ぶり 油揚げ 豆腐	牛乳	人参	干ししいたけ 切干大根 ごぼう 白菜 ねぎ 大根	ご飯 砂糖 じゃが芋 みかんゼリー	米油 ごま油	
22	金	ご飯 あじのスタミナ焼き こんにゃくのおかか煮 根菜のごまみそ汁	735 16.5	36.3 2.3	あじ 鶏肉 笹かまぼこ かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参	たけのこ 枝豆 大根 ごぼう れんこん	ご飯 三温糖 じゃが芋	米油 ごま	
25	月	ご飯 揚げぎょうざ(3個 クラス用しょうゆ) もやしのナムル 塩ワタンスープ	760 22.7	21.5 3.4	豚肉 なんと	牛乳	人参 にはら ほうれん草	もやし にんにく 白菜 メンマ 干ししいたけ ねぎ キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 ワンタン 小麦粉	米油 ラー油 ごま油	
26	火	背割りソフトパン ソース焼きそば ブロッコリーとコーンのサラダ 白菜のスープ	798 27.1	31.0 5.1	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン 白菜	パン 焼きそば麺	米油 ドレッシング	日中
27	水	ビビンバ (麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ ★富谷小★	785 24.1	29.5 3.6	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 麦 砂糖	米油 ラー油 ごま油 ごま	
28	木	ソフトパン チーズオムレツ <食育の日献立> コールスローサラダ 仙台牛のブラウンシチュー	944 45.7	37.1 3.8	卵 仙台牛肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ グリンピース	パン	米油 ドレッシング	
29	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	743 19.9	33.3 2.7	さば 大豆 みそ 高野豆腐	牛乳 ひじき	人参 絹さや	大根 ねぎ 生姜	ご飯 砂糖 じゃが芋	米油	

※ 牛乳は、毎日つきます。

※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※ 給食なしの学校は、学校だより等でもご確認ください。

食育の日献立・・・28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。
28日の給食では、その高級な仙台牛を野菜などと一緒に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。



《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、7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。

今月の目標

感謝の心を持って、
食事をいただきます。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	805	830
たんぱく質(g)	31.0	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	23.8	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.5	2.5未満