

1月 予定献立表

よ てい こん だて ひょう



| 日 (曜) | こんだて ★牛乳は、毎日つきます。 | あかのしよくひん | みどりのしよくひん | きのしよくひん | 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) | |
| 11 (火) | バターロールパン ハムチーズピカタトマトソース ブロッコリーとコーンのサラダ (クラス用ドレッシング) 冬野菜のポトフ | ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ ウィナー | ブロッコリー きゅうり にんじん コーン たまねぎ カリフラワー パセリ だいこん | パン さとう じゃがいも ドレッシング | 608 | 23.7 | 丘小・明小 東向小 成東小 |
| | | | | | 26.1 | 3.4 | |
| 12 (水) | ポークカレーライス (麦ご飯 ポークカレー) 海藻サラダ ヨーグルト ★日中・成中★ | ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく チーズ ヨーグルト | きゅうり コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご | ごはん むぎ じゃがいも しよくぶつゆ | 706 | 23.8 | 成小 |
| | | | | | 20.5 | 2.5 | |
| 13 (木) | 横割り丸パン スライスチーズ バーガーパーティ スパゲティナポリタン 洋風卵スープ | ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン とうふ たまご チーズ | たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん パセリ | パン しよくぶつゆ パンこ スパゲティ でんぶん | 634 | 29.4 | あけ小 |
| | | | | | 25.5 | 4.0 | |
| 14 (金) | ご飯 みそそば もやしのごま酢和え 白玉雑煮 <small>〈食育の日こんだて〉</small> | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ なると こうやどうふ | しょうが グリンピース もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう せり | ごはん しよくぶつゆ さとう でんぶん ごま しらたまもち | 607 | 29.7 | |
| | | | | | 16.8 | 2.5 | |
| 17 (月) | ご飯 さばの照り焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 <small>ほねにきをつけましよう 油麩のみそ汁</small> | ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ | ごぼう にんじん だいこん ねぎ | ごはん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも ふ | 579 | 28.4 | |
| | | | | | 18.5 | 1.8 | |
| 18 (火) | 背割りソフトパン ロングウィナー (クラス用ケチャップ) ジャーマンポテト 白菜のクリームスープ | ぎゅうにゅう ウィナー ベーコン だっしふんにゅう なまクリーム | たまねぎ パセリ にんじん はくさい | パン バター じゃがいも しよくぶつゆ | 675 | 23.3 | 丘小3年 富小1.2.3.5年 |
| | | | | | 27.9 | 3.3 | |
| 19 (水) | ハヤシライス (ご飯 ハヤシチュー) フルーツのヨーグルト和え | ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト | りんご みかん パイン にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース | ごはん さとう じゃがいも しよくぶつゆ | 636 | 20.0 | |
| | | | | | 16.5 | 2.0 | |
| 20 (木) | ご飯 えびしゅうまい (2個) キムチ炒め ごまもやし汁 | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ えび たら | もやし はくさい キムチ なら にんにく たまねぎ にんじん メンマ ねぎ | ごはん ごまあぶら ごま パンこ | 564 | 22.1 | 日小 |
| | | | | | 16.8 | 2.6 | |
| 21 (金) | ご飯 甘酢肉団子 (2個) パンパンジーサラダ 塩ワタンスープ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく | きゅうり もやし にんにく にんじん たまねぎ キャベツ メンマ コーン ねぎ | ごはん ドレッシング しよくぶつゆ ワタタン | 580 | 23.5 | |
| | | | | | 18.2 | 2.7 | |
| 24 (月) | ご飯 おかかふりかけ 赤魚の生姜醤油焼き かぼちの煮物 豚汁 <small>ほねにきをつけましよう</small> | ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ みそ | かぼちや にんじん ごぼう ねぎ だいこん はくさい しょうが | ごはん さとう さといも しよくぶつゆ | 547 | 27.0 | |
| | | | | | 12.8 | 1.7 | |
| 25 (火) | ミルクパン ミートオムレツ 枝豆とコーンのソテー キャロットポタージュ | ぎゅうにゅう たまご とりにく ウィナー ベーコン なまクリーム | コーン えだまめ たまねぎ にんじん パセリ トマト | パン バター しよくぶつゆ | 659 | 24.2 | 東向小4年 |
| | | | | | 29.7 | 2.5 | |
| 26 (水) | ビビンバ (麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ ミルメークコーヒー ★富小・あけ小★ | 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 さとう しよくぶつゆ ラーゆ ごま ごまあぶら ミルメークコーヒー | 604 | 23.6 | 日小5年 |
| | | | | | 20.2 | 3.0 | |
| 27 (木) | メロンパン ハーブチキン カラフルサラダ ミネストローネ ★丘小・成東小・東向中★ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず | ブロッコリー カリフラワー パプリカ にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ | パン ドレッシング オリーブオイル マカロニ | 736 | 26.8 | 富小 |
| | | | | | 37.1 | 3.1 | |
| 28 (金) | ご飯 白身魚フライ (クラス用ソース) 肉じゃが かきたま汁 <small>ほねにきをつけましよう</small> | ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ たまご | にんじん たまねぎ グリンピース ほししいたけ ほうれんそう ねぎ | ごはん しよくぶつゆ じゃがいも さとう でんぶん パンこ | 626 | 26.2 | あけ小 |
| | | | | | 18.9 | 2.6 | |
| 31 (月) | ご飯 三陸産さんまのかば焼き 切干大根の炒り煮 さつま汁 <small>ほねにきをつけましよう</small> | ぎゅうにゅう さんま さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ | にんじん ほししいたけ だいこん きりぼしだいこん ねぎ | ごはん しよくぶつゆ さとう さつまいも でんぶん | 622 | 23.4 | |
| | | | | | 21.3 | 2.6 | |

※ 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。

食育の日こんだて…14日
テーマ…『雑煮』



雑煮は、昔からお正月やお祝いの日に食べられてきた料理です。宮城県の雑煮は、大根・にんじん・ごぼう・凍み豆腐を細切りにし、「おひきな」の彩りが美しいのが特徴です。幸せを引き(ひき)込んでくれますようにとの願いを込めています。給食の「白玉雑煮」もしっかり食べて、今年一年、元気に過ごしましょう!!

《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、12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。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、学校からのリクエスト献立です。



| 平均(単位) | 今月の平均値 | 基準値 |
|--------------|--------|-----------|
| エネルギー (Kcal) | 626 | 650 |
| たんぱく質 (g) | 25.0 | 21.1~32.5 |
| 脂質 (g) | 21.8 | 14.4~21.6 |
| 塩分 (g) | 2.7 | 2未満 |

今月のもくひょう 給食に感謝しましょう。



毎日何気なく食べている給食ですが、その陰には食べ物を生産する人や、料理をつくってくれる人、たくさんの人たちがかわっています。いただけることに「ありがとう」の感謝の気持ちを持って食事をしましょう。