



1月予定献立表



2026: 中学校

富谷市学校給食センター

日曜	献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (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 塩分 (g)	2群 たんぱく質を多く含む カルシウムを多く含む (カルボン酸) を多く含む	3群 ビタミンA (カルボン酸) を多く含む	4群 ビタミンC多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
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	774 22.8	34.3 3.3	豚肉 えび いか 笹かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	キムチ もやし 白菜 きゅうり キャベツ レモン ねぎ 干ししいたけ	ご飯 砂糖 トック	ごま油 米油	東向中 西成田
9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	730 19.7	31.0 3.0	卵 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	大根 ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま油	
13火	ミルクパン 豚肉のバーベキュー ソースがけ きのこのスパゲティ コーンたまごスープ	875 35.8	34.4 4.4	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	ピーマン スリムねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご レモン エリンギ コーン マッシュルーム えのきたけ	パン 砂糖 スパゲティ 片栗粉	米油 オリーブオイル	
14水	とみや米のごはん のりつくだに ちくわの磯辯揚げ かみかみサラダ すいとん汁	779 20.9	29.1 3.6	ちくわ いか 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき のり アオサ	人参	大根 ごぼう きゅうり もやし 干ししいたけ 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 すいとん 小麦粉	米油 ごま油 ごま	二中3年 日中3年 成中3年 西成田3年
15木	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	757 16.5	32.8 2.4	豚肉 えび いか うずらの卵	牛乳	人参 さやいんげん	桃 みかん パイン 生姜 白菜 干ししいたけ たけのこ もやし	ご飯 ぶどうゼリー 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	
16金	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	795 28.3	34.9 2.9	さば ちくわ 鶏肉	牛乳 のり	ほうれん草 人参 チンゲン菜	もやし コーン ごぼう ねぎ	ご飯 マロニー	マヨネーズ 米油	
19月	とみや米のごはん みそかつ プロッコリーのガーリックソテー 根菜五目うどん	821 22.3	31.0 3.7	鶏肉 みそ ベーコン 油揚げ なると	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく コーン 大根 れんこん ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 うどん パン粉 小麦粉	米油 ごま ごま油	
20火	メロンパン ヤンニヨムチキン コールスローサラダ ミネストローネ ★丘小★	945 38.2	37.7 3.5	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参 トマト バセリ	にんにく キャベツ きゅうり コーン セロリー 玉ねぎ プロッコリー茎	パン 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま ドレッシング オリーブオイル	
21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	792 21.3	31.4 3.7	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 パプリカ 小松菜	にんにく キャベツ 大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ こんにゃく	ご飯 ピーフン 里芋	米油 ごま油	
22木	とみや米のごはん シューマイ (3個) ホイコーロー キムチスープ	778 23.6	35.7 3.1	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン にら	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 しめじ キムチ	ご飯 砂糖 片栗粉 パン粉 小麦粉	米油	
23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	783 25.9	34.1 3.3	あじ ツナ 豆腐 卵	牛乳	ほうれん草 チンゲン菜	もやし 干ししいたけ 生姜	ご飯 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	
26月	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★	867 29.6	40.3 2.8	豚肉 鶏肉 大豆 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ グリンピース 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 麦 砂糖 片栗粉 里芋	米油 ごま油	
27火	背割りコッペパン 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	786 29.5	34.0 4.4	ウインナー ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	バセリ 人参	玉ねぎ 大根 れんこん	パン じゃがいも	バター 米油	
28水	カツカレーライス (とみや米のごはん ひとつとんかつ ポークカレー) りっちゃんサラダ ★東向小★	873 27.5	34.8 3.3	豚肉 ハム かつお節	牛乳 昆布 チーズ	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油	
29木	とみや米のごはん にしんの昆布煮 <食育の日献立> 切り干し大根の炒り煮 白玉雑煮	756 19.1	31.9 2.6	にしん 油揚げ 鶏肉 高野豆腐 なると	牛乳 昆布	人参 せり	切り干し大根 枝豆 大根 ごぼう 干ししいたけ こんにゃく	ご飯 砂糖 白玉もち	米油	全中学校3年 西成田
30金	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	745 22.1	26.1 3.4	まぐろ ちくわ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり 白菜 ねぎ 玉ねぎ	ご飯 あげ麩 パン粉	米油 ごま ドレッシング	

※ 牛乳は毎日きます。

※ 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。

	今月の平均値	基準値
エネルギー (kcal)	804	830
たんぱく質 (g)	33.4	26.9 ~ 41.5
脂質 (g)	25.2	18.4 ~ 27.6
塩分 (g)	3.3	2.5未満

《リクエスト献立…20日、26日、28日》
★ 学校名 ★印は、学校からのリクエスト献立です。



今月の目標 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發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。

《食育の日献立》 29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たらと思います。



《今月の地場産品(予定)》

- 富谷市産 … 米
- 宮城県産 … 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(県産小麦約50%使用)