

1月予定献立表



日	曜	献立名	1群 たんぱく質を多く含む	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	主にエネルギーになる		給食なしの学校
							5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
8	水	中華飯(とみや米のごはん 中華飯の具) ポークシューマイ (3個)	豚肉 えび いか うずらの卵	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ もやし 白菜	ご飯 砂糖 片栗粉 小麦粉	米油 ごま油	富中・日中 東向中・成中 西成田
9	木	とみや米のごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 わかめとツナの和え物 けんちん汁	豚肉 ツナ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ きゅうり 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	
10	金	とみや米のごはん さばの塩焼き ごぼうサラダ 中華風たまごとコーンのスープ	さば 卵	牛乳	ほうれん草 人参	きゅうり ごぼう 玉ねぎ コーン しめじ	ご飯 片栗粉	ごま ドレッシング	
14	火	メロンパン ヤンニョムチキン ジャーマンポテト ABCマカロニスープ ★東向小★	鶏肉 ベーコン ウインナー	牛乳	パセリ 人参	にんにく 玉ねぎ セロリー 大根 キャベツ	パン 片栗粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	米油 ごま油 ごま バター	
15	水	とみや米のごはん いかカツ(クラス用ソース) 野菜と厚揚げの煮物 里芋のみそ汁	いか 絹厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	たけのこ しめじ キャベツ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 パン粉	米油	日中3年・二中 成中3年 西成田3年
16	木	とみや米のごはん いわしの梅煮 じゃが芋のそぼろ煮 白玉雑煮 <食育の日献立>	いわし 豚肉 大豆 鶏肉 高野豆腐 なた	牛乳	人参 セリ	玉ねぎ グリンピース 大根 梅 ごぼう 干しいたけ	ご飯 じゃがいも 砂糖 片栗粉 白玉もち	米油	
17	金	ポークカレーライス(とみや米のごはん ポークカレー) フルーツポンチ ★二中★	豚肉 チーズ	牛乳	人参 トマト	桃 みかん パイン にんにく レモン 玉ねぎ 生姜	ご飯 セリー 砂糖 じゃがいも	米油	
20	月	とみや米のごはん コロッケ(クラス用ソース) ひじきの炒り煮 白菜とえのきたけのみそ汁	さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参	枝豆 白菜 えのきたけ ねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	米油	
21	火	チョコレートパン 春巻き 枝豆とコーンのソテー かきたま汁 ★富小★	豚肉 ウインナー 豆腐 卵	牛乳	ほうれん草 人参	コーン 枝豆 干しいたけ えのきたけ キャベツ 玉ねぎ	パン 片栗粉 小麦粉	米油	
22	水	とみや米のごはん 甘酢肉団子(3個) お豆のサラダ 豚肉と大根のスープ	鶏肉 豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参 スリムねぎ	枝豆 コーン 玉ねぎ 大根 生姜	ご飯 ビーフン	ドレッシング 米油 ごま油	
23	木	とみや米のごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう なめこ汁 ★西成田★	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 なめこ ねぎ	ご飯 砂糖	米油 ごま ごま油	
24	金	とみや米のごはん ハンバーグのきのこソース 春雨サラダ いも団子汁	豚肉 鶏肉 ハム 油揚げ	牛乳	トマト 小松菜 人参	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム きゅうり もやし キャベツ 大根 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 マロニー いも団子	バター ごま油	
27	月	とみや米のごはん かに玉 切干大根のサラダ 塩ワタンスープ	卵 豚肉 なた	牛乳	人参 チンゲン菜	切り干し大根 きゅうり コーン 白菜 メンマ ねぎ	ご飯 春雨 砂糖 ワンタン	ごま油 米油	
28	火	背割りコッペパン チリコンカン ブロッコリーのサラダ 白菜のクリームスープ	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 大豆 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	トマト パセリ ブロッコリー 人参	にんにく 玉ねぎ きゅうり コーン 白菜	パン 砂糖	米油 ドレッシング バター	
29	水	親子丼(とみや米のごはん 親子丼の具) ジャーマンポテト レモンゼリー ★成中★	ハム 鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	パセリ 人参	玉ねぎ コーン 干しいたけ グリンピース	ご飯 じゃがいも 砂糖 レモンゼリー	米油	
30	木	とみや米のごはん メンチカツ(クラス用ソース) 和風サラダ 鶏ごぼうスープ	豚肉 ちくわ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	キャベツ もやし きゅうり ごぼう ねぎ	ご飯 春雨 パン粉	米油 ごま ドレッシング	全中学校3年生 西成田
31	金	とみや米のわかめごはん 笹かまの磯辺揚げ 肉じゃが 豚汁 ★東向中★	笹かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 あおさ わかめ	人参	玉ねぎ グリンピース 大根 しめじ ねぎ	ご飯 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 砂糖 里芋	米油	

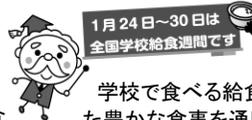
※ 牛乳は毎日つきます。

※ 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、学校だより等でご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	800	830
たんぱく質(g)	29.6	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	24.9	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	2.9	2.5未満

今月の目標 給食について考えよう。



1月24日~30日は 全国学校給食週間です! **学校給食について知ろう!**

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。

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、様々なことを学ぶための教材となるものです。このように、現在では様々な教育的な効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。

《食育の日献立》・16日「お正月」献立

仙台雑煮は江戸時代末期から食べられています。焼きハゼ、イクラ、紅白のかまぼこ、仙台せり、大根、人参、ずいき、凍り豆腐、餅などが入っているのが特徴です。給食では、仙台雑煮をアレンジした雑煮を提供します。
せりは、数少ない日本原産の野菜の一つで、春の七草にも数えられています。全国で宮城県が生産量第一位です。競り合って一ヶ所で生息するため、せりと名づけられました。

《リクエスト献立

14日、17日、21日、23日、29日、31日

★ 学校名 ★印は、学校からのリクエスト献立です。

