



# 1月 予定献立表



2022: 中学校

富谷市学校給食センター

日 曜	献立名	1献立 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	
11 火	背割りソフトパン ロングウインナー (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	924 35.8	30.1 4.3	ウインナー ベーコン	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉ねぎ 白菜	パン ジャガイモ	バター 米油	日中・成中 東向中
12 水	ご飯 おかかふりかけ 赤魚の生姜醤油焼き かぼちゃの煮物 豚汁  ほねにきをつけましょう	699 14.2	32.6 2.2	赤魚 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	かぼちゃ 人参	ごぼう 大根 白菜 ねぎ 生姜	ご飯 砂糖 里芋	米油	
13 木	米粉パン 鶏肉のバーベキューソースかけ コールスローサラダ おじゃがもちスープ アセロラゼリー	771 26.5	31.7 3.5	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご レモン キャベツ きゅうり コーン 白菜	パン でん粉 砂糖 おじゃがもち アセロラゼリー	米油 ドレッシング	
14 金	ご飯 えびしゅうまい (2個) キムチ炒め ごまもやし汁	694 18.1	25.9 3.1	えび たら 豚肉 みそ	牛乳	にら 人参	もやし 白菜 キムチ にんにく 玉ねぎ メンマ ねぎ	ご飯 パン粉	ごま油 ごま	
17 月	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	820 19.1	24.4 2.8	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	りんご みかん パイン にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	ご飯 砂糖 ジャガイモ	米油	
18 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	812 32.1	30.1 4.4	卵 ハム チーズ ウインナー	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 カリフラワー	パン 砂糖 ジャガイモ	ドレッシング	
19 水	ご飯 さばの照り焼き  ほねにきをつけましょう ごぼうと豚肉の炒り煮 油麩のみそ汁	735 21.2	34.0 2.2	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	ごぼう 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 ジャガイモ 麸	ごま油 ごま	
20 木	ご飯 みそそばろ もやしのごま酢和え 白玉雑煮 <b>&lt;食育の日献立&gt;</b>	777 19.6	37.0 3.2	豚肉 鶏肉 みそ 油揚げ なると 高野豆腐	牛乳	人参	生姜 グリンピース もやし きゅうり 大根 ごぼう セリ	ご飯 砂糖 でん粉 白玉もち	米油 ごま	
21 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  ほねにきをつけましょう	771 20.6	30.5 3.5	ホキ 豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ グリンピース 干ししいたけ ねぎ	ご飯 ジャガイモ 砂糖 でん粉 パン粉	米油	
24 月	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 <b>★日中・成中★</b>	882 24.0	28.6 3.1	豚肉	牛乳 わかめ チーズ ヨーグルト	人参	きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 ジャガイモ	米油	
25 火	メロンパン ハーブチキン <b>★丘小・成東小・東向中★</b> カラフルサラダ ミネストローネ	976 46.9	33.2 4.0	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	ブロッコリー パセリ 人参 トマト 赤パプリカ	カリフラワー 黄パプリカ にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ	パン マカロニ	ドレッシング オリーブオイル	
26 水	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  ほねにきをつけましょう	802 25.8	28.8 3.3	さんま さつま揚げ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参	干ししいたけ 切干大根 ねぎ 大根	ご飯 砂糖 さつま芋 でん粉	米油	
27 木	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	917 40.1	31.9 3.6	卵 鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 パセリ トマト	コーン 枝豆 玉ねぎ	パン	バター 米油	
28 金	ご飯 甘酢肉団子 (3個) パンパンジーサラダ 塩ワントンスープ	771 23.1	30.3 3.5	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	きゅうり もやし にんにく 玉ねぎ キャベツ メンマ コーン ねぎ	ご飯 ワンタン	ドレッシング 米油	
31 月	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 <b>★富小・あけ小★</b>	773 24.2	29.5 3.7	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 ミルメークコーヒー	米油 ラー油 ごま ごま油	

※ 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)	808	830
たんぱく質(g)	30.6	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	26.1	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.4	2.5未満

**今月の目標** 感謝の心を持って、  
食事をいただきますよ。



## 《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、24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。



## 食育の日献立…20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!!



## 《今月の地場産品(予定)》

・富谷市・米 もやし トマト 大根 ・宮城県・卵 麦 わかめ 豚肉 人参