

1月 予定献立表



日	曜	献立名	I・糖質 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	
10	火	背割りソフトパン 焼きそば ひじきサラダ 春雨スープ	788 25.3	29.0 5.2	豚肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参 チンゲン菜 赤パプリカ ピーマン	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり ねぎ 干しいたけ たけのこ 黄パプリカ	パン 焼きそば 砂糖 春雨	米油 ごま ごま油 オリーブオイル	東向中 日中
11	水	中華飯(ご飯 中華飯の具) 海藻サラダ ヨーグルト	766 19.1	34.1 3.5	豚肉 えび いか うずらの卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	さやいんげん 人参	きゅうり コーン 生姜 干しいたけ たけのこ もやし 白菜	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま油	二中3年 日中3年 西成田
12	木	ご飯 厚焼き卵のそぼろあんかけ ほうれん草のおひたし 根菜のごまみそ汁	705 18.1	29.1 3.0	卵 豚肉 笹かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 人参	もやし 大根 ごぼう れんこん	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油 ごま	
13	金	ご飯 ほっけの塩焼き 里芋のそぼろ煮 けんちん汁	714 17.8	32.8 3.2	ほっけ 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 でん粉 じゃが芋	米油 ごま油	
16	月	ご飯 いわしの梅煮 ごぼうと豚肉の炒め煮 油麩と白菜のみそ汁	707 18.0	29.8 2.9	いわし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	ごぼう 白菜 ねぎ 梅	ご飯 砂糖 じゃが芋 あぶら麩	ごま油 ごま	
17	火	メロンパン ハーブチキン りっちゃんサラダ ミネストローネ	898 36.1	39.3 3.5	ハム かつお節 ベーコン 大豆	牛乳 昆布	人参 トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン にんにく セロリー 玉ねぎ	パン 砂糖 マカロニ	米油 オリーブオイル	
18	水	ビビンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ アイスもち	907 31.3	32.4 3.7	豚肉 みそ 豆腐	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 アイスもち	米油 ラー油 ごま油 ごま	
19	木	ご飯 笹かまのねぎみそだれ わかめのツナ和え 仙台白玉雑煮	761 18.0	31.0 3.3	笹かまぼこ みそ ツナ 鶏肉 高野豆腐 なた	牛乳 わかめ	人参 せり	ねぎ 玉ねぎ 大根 ごぼう 干しいたけ	ご飯 天ぷら粉 でん粉 砂糖 白玉もち	米油 ごま	
20	金	ご飯 鮭キャベツメンチカツ (クラス用ソース) すき昆布の炒り煮 みそスープ	777 25.0	24.0 3.3	鮭 さつま揚げ みそ 豚肉	牛乳 すき昆布	人参	干しいたけ にんにく 白菜 もやし コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 パン粉 小麦粉	米油 ごま油	
23	月	ご飯 さばのみそ煮 五目きんぴらごぼう さつま汁	821 24.9	34.0 2.9	さば みそ さつま揚げ 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参	ごぼう れんこん 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 さつま芋	米油 ごま油	
24	火	バターロールパン チーズオムレツ スパゲティミートソース 野菜たっぷりスープ	816 33.1	29.5 4.8	チーズ 卵 豚肉 ウインナー	牛乳	トマト 人参	にんにく 玉ねぎ ごぼう 大根 キャベツ	パン スパゲティ	米油	
25	水	ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) フルーツのヨーグルト和え ミルメークコーヒー	848 19.8	25.5 2.4	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト パセリ	桃 みかん パイン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 砂糖 じゃが芋 ミルメークコーヒー	米油	
26	木	ご飯 ハンバーグのきのこソース ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 豚汁 みかんゼリー	838 26.8	30.8 2.8	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ 人参	マッシュルーム 干しいたけ 黄パプリカ カリフラワー 大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃが芋 みかんゼリー	バター ドレッシング 米油	
27	金	ご飯 赤魚の竜田揚げ 小松菜の煮びたし じゃが芋のみそ汁	725 20.1	28.8 2.7	赤魚 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	えのきたけ もやし ねぎ 生姜	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋 麩	米油 ごま油	
30	月	ご飯 ヤムニョムチキン チャプチェ キムチスープ	799 22.0	35.6 3.1	鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 ピーマン にら	ねぎ にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ 大根 白菜 しめじ	ご飯 でん粉 砂糖 春雨	米油 ごま油	
31	火	ココアパン 肉団子のマーメレードソース (2個) ツナサラダ チキンチャウダー	882 34.8	36.5 3.6	ツナ 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参	コーン きゅうり 玉ねぎ	パン じゃが芋	ドレッシング 米油 生クリーム	全中学校3年 西成田

※ 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、学校に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)	797	830
たんぱく質(g)	31.4	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	24.4	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.4	2.5未満



リクエスト献立

給食週間に合わせて、11日から各学校の学生、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、学校からのリクエスト献立です。



食育の日献立…19日『仙台雑煮』

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、ごぼう、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が提供されます。

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1位です。競り合って一カ所で生息するため、せりと名づけられました。



《19日・日本味めぐり…宮城県》

「笹かまのねぎみそだれ」は、笹かまに仙台みそと宮城県産のねぎで作ったタレをかけています。「わかめのツナ和え」は、三陸産のわかめをふんだんに使っています。「仙台白玉雑煮」は、焼きハゼの代わりに鶏肉、餅の代わりに白玉を、紅白のかまぼこの代わりに使っています。

《30日・世界味めぐり…韓国》

「ヤムニョムチキン」は韓国みそのコチュジャンを使い甘い辛いソース(ヤムニョム)で味付けされた韓国のフライドチキンです。給食では、コチュジャンの代わりにトマトケチャップを使います。「チャプチェ」は、韓国春雨に人参、きのこ、細切り牛肉など様々な食材を炒めて和えたものです。「キムチスープ」のキムチは韓国の食卓に欠かすことのできない伝統料理で、白菜、大根、きゅうりなどを塩や唐辛子、にんにくなどで漬けて作る代表的な発酵食品です。給食では辛味を抑えて作っています。



今月の目標 感謝の心を持って、食事をいただきます。

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。全国学校給食週間は、世界中の人々の温かい心で、給食が再開されたことを記念する行事です。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す。