

今月の地場産品(予定)・富谷市…米 キャベツ トマト
・宮城県…牛乳 豚肉 わかめ たまご パプリカ ねぎ
スリムねぎ セリ なめこ パン(県産小麦粉50%使用)

1月予定献立表



2025: 小学校

富谷市学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て ★ 牛乳は、毎日つきます。	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	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)	
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 (2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらのたまご	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし はくさい チンゲンサイ	ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	614	28.9	丘小・東向小 あけ小・日小 成東小・明小 利支
					18.6	2.5	
9 (木)	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	ぎゅうにゅう ひじき さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん えだまめ はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ パンこ さとう じゃがいも こむぎこ	597	19.5	富小1～3.5年
					19.1	2.3	
10 (金)	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 〈食育の日こんだて〉	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく だいず とりにく こうやどうふ なんと	たまねぎ グリンピース だいこん にんじん ごぼう セリ うめ ほししいたけ	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも さとう かたくりこ しらたまもち	616	25.3	東向小2～5年
					16.5	1.8	
14 (火)	背割りコッペパン ロングウインナー スイートポテトサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう ウインナー ヨーグルト ぶたにく	きゅうり コーン にんじん ごぼう だいこん キャベツ	パン さとう さつまいも マヨネーズ	607	23.0	成小5年
					29.3	2.5	
15 (水)	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★	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	もも みかん バイン レモン にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト	ごはん セリー さとう しょくぶつゆ じゃがいも	624	20.4	
					16.0	1.9	
16 (木)	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 ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう さば たまご	きゅうり にんじん ごぼう コーン たまねぎ しめじ ほうれんそう	ごはん かたくりこ ごま ドレッシング	612	22.5	富小1～4年 日小2.3年
					23.9	2.6	
17 (金)	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	ぎゅうにゅう いか みそ きぬあつあげ あぶらあげ	にんじん たけのこ しめじ ねぎ キャベツ さやいんげん だいこん こまつな	ごはん しょくぶつゆ さとう さといも パンこ	619	21.7	
					21.0	2.1	
20 (月)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ あぶらあげ とうふ	ごぼう さやいんげん たまねぎ きゅうり だいこん にんじん ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	581	23.1	
					20.7	2.1	
21 (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	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ レンズまめ だいず とりにく だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり コーン にんじん はくさい パセリ	パン しょくぶつゆ さとう ドレッシング バター	603	32.3	成小1～4年 あけ小5年
					19.9	2.7	
22 (水)	とみや米のごはん 油淋鶏 もやしのピリ辛炒め みそスープ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	ねぎ にんにく しょうが にら パプリカ もやし たけのこ にんじん はくさい コーン チンゲンサイ	ごはん かたくりこ しょくぶつゆ さとう ごまあぶら	616	28.0	富小1～4年 日小2～5年
					19.0	3.1	
23 (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	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちくわ とりにく	キャベツ もやし きゅうり ねぎ にんじん ごぼう チンゲンサイ	ごはん しょくぶつゆ ごま ドレッシング パンこ はるさめ	601	21.0	
					19.9	2.6	
24 (金)	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★	ぎゅうにゅう ハム とりにく たまご こうやどうふ	たまねぎ パセリ にんじん コーン ほししいたけ グリンピース	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも さとう レモンゼリー	638	23.5	利支
					15.2	1.4	
27 (月)	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★	ぎゅうにゅう わかめ ささかまぼこ あおさ ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん しめじ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう かたくりこ しょくぶつゆ じゃがいも さといも	635	24.0	
					21.3	3.2	
28 (火)	チョコレートパン 春巻き ★富小★ 枝豆とコーンのソテー かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とうふ たまご	コーン えだまめ ほししいたけ えのきたけ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ	パン しょくぶつゆ かたくりこ こむぎこ	679	23.7	日小2.3年
					33.0	2.3	
29 (水)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム あぶらあげ	たまねぎ エリンギ トマト マッシュルーム きゅうり もやし キャベツ だいこん にんじん しめじ こまつな ねぎ	ごはん パター さとう マロニー ごまあぶら いもだんご	613	23.8	成東小3年
					18.6	2.0	
30 (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★	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 なめこ ねぎ ほうれんそう	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま ごまあぶら	618	24.9	
					22.9	2.2	
31 (金)	とみや米のごはん かに玉 切干大根のサラダ 塩ワントンスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なんと	きりぼしだいこん にんじん きゅうり コーン はくさい メンマ チンゲンサイ ねぎ	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら しょくぶつゆ ワントン	605	20.1	
					17.5	2.4	

※ 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。

今月のもくひょう

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付け、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。

《リクエスト献立・・・15日、24日、27日、28日、30日》

★ 学校名 ★印は、学校からのリクエスト献立です。



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!

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。

平 均 (単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー (Kcal)	616	650
たんぱく質 (g)	23.8	21.1～32.5
脂 質 (g)	20.8	14.4～21.6
塩 分 (g)	2.3	2未満

《食育の日こんだて》10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。