

# 1月予定献立表

よ てい こん だて ひょう



日 (曜)	こんだて ★牛乳は、毎日つきます。	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん	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	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
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	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン きゅうり パプリカ ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ ねぎ	パン しよくぶつゆ さとう やきそば オリーブオイル ごま ごまあぶら はるさめ	577	22.3	東向小・日小 成東小・明小 丘小 (1の3のみ有)
				20.2	3.6		
11 (水)	ご飯 赤魚の竜田揚げ 小松菜の煮びたし ジャが芋のみそ汁	ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ とうふ みそ わかめ	にんじん えのきたけ もやし こまつな ねぎ しょうが	ごはん でんぶん ふ ごまあぶら さとう じゃがいも しよくぶつゆ	571	24.1	成小
				17.9	2.0		
12 (木)	ご飯 ヤムニョムチキン <世界味めぐり チャプチェ キムチスープ …韓国>	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうふ	ねぎ にんにく しょうが しめじ にんじん たけのこ ピーマン だいこん はくさい なら ほししいたけ	ごはん でんぶん さとう しよくぶつゆ はるさめ ごまあぶら	624	29.1	
				18.8	2.3		
13 (金)	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 ★成中★ ミルクコーヒ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく チーズ	もも みかん バイン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト	ごはん むぎ さとう しよくぶつゆ じゃがいも ミルクコーヒ	662	20.6	
				16.7	1.9		
16 (月)	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 <食育の日こんだて> <日本味めぐり…宮城>	ぎゅうにゅう ささかまぼこ みそ わかめ ツナ なると とりにく こうやどうふ	ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ セリ	ごはん てんぷらこ でんぶん しよくぶつゆ さとう ごま しらたまもち	590	25.3	
				15.4	2.6		
17 (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	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト ごぼう だいこん キャベツ	パン しよくぶつゆ スパゲティ	584	22.2	
				24.9	3.5		
18 (水)	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	ぎゅうにゅう さけ みそ さつまあげ すきこんぶ ぶたにく	にんじん ほししいたけ にんにく はくさい もやし コーン ねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう ごまあぶら パンこ こむぎこ	604	19.9	富小1.2.3年 日小2年
				21.1	2.6		
19 (木)	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	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん はくさい ねぎ うめ	ごはん ごまあぶら ごま さとう じゃがいも あげふ	552	24.5	日小6年
				15.6	2.2		
20 (金)	ピピンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ アイスもち ★丘小・日小・富中★	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ しよくぶつゆ さとう ラーゆ ごま ごまあぶら アイスもち	731	26.3	あけ小1~5年
				26.8	3.0		
23 (月)	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 ★利支★	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	マッシュルーム ほししいたけ ブロッコリー カリフラワー パプリカ だいこん にんじん はくさい ねぎ たまねぎ	ごはん バター さとう ドレッシング しよくぶつゆ じゃがいも みかんゼリー	654	24.9	
				22.2	2.3		
24 (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 ★成小★	ぎゅうにゅう ハム こんぶ かつおぶし ベーコン だいち	キャベツ にんじん きゅうり コーン にんにく セロリー たまねぎ トマト パセリ	パン しよくぶつゆ さとう オリーブオイル マカロニ	672	31.9	
				28.1	2.6		
25 (水)	ご飯 ほっけの塩焼き 里芋のそぼろ煮 けんちん汁	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく あぶらあげ とうふ	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん ごぼう ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう さとも でんぶん ごまあぶら じゃがいも	560	27.4	
				15.7	2.7		
26 (木)	ご飯 さばのみそ煮 ★東向中★ 五目きんぴらごぼう さつま汁	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん れんこん だいこん ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう ごまあぶら さつまいも	625	26.6	富小 (4年のみ有)
				20.1	2.3		
27 (金)	中華飯(ご飯 中華飯の具) 海藻サラダ ヨーグルト ★二中★	ぎゅうにゅう わかめ いか ぶたにく ヨーグルト うずらのたまご えび	きゅうり コーン しょうが にんじん ほししいたけ もやし たけのこ はくさい さやいんげん	ごはん さとう でんぶん しよくぶつゆ ごまあぶら	614	28.0	
				16.8	2.7		
30 (月)	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	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ささかまぼこ かつおぶし とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう れんこん	ごはん しよくぶつゆ さとう でんぶん ごま じゃがいも	552	24.0	日小4年 利支
				16.1	2.5		
31 (火)	背割りコッペパン ロングウィンナー(クラス用ケチャップ) ポテトのチーズ煮 コンソメスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ベーコン	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも バター しよくぶつゆ	575	24.3	日小5年 利支
				24.4	3.6		

※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

給食に感謝しましょう。



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。

## リクエスト献立

給食週間に合わせて、13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。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。

### 《12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った甘辛いソース(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。

### 《食育の日こんだて》16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。セリは、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。競り合って一か所で生息するため、セリと名づけられました。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	609	650
たんぱく質(g)	25.0	21.1~32.5
脂質(g)	20.0	14.4~21.6
塩分(g)	2.7	2未満

### 《16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、紅白のかまぼこの代わりに白たまごを使います。