

中学校	上杉山中 台原中 鶴谷中 五城中 八軒中
-----	-------------------------



1月の予定献立表

=今月の目標= 郷土の味にふれよう



仙台市荒巻学校給食センター

日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (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					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	木	横割り丸パン 牛乳 きびなごのスパイシー揚げ ハンバーガーペースト コンソメスープ グレープフルーツ	豚肉 レンズまめ 大豆	牛乳 きびなご	にんじん	キャベツ しめじ セロリー たまねぎ にんにく グレープフルーツ	パン でん粉 じゃがいも パン粉	米油	696	31.1	20.7	3.3
9	金	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンしょうゆたれかけ しそ和え 生揚げとじゃがいものみそ汁	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	こまつな しそ	しょうが レモン たまねぎ しめじ はくさい きゅうり	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	703	29.0	16.2	2.4
13	火	小減塩ソフトパン 牛乳 カレーうどん かじきのガーリック焼き シャキシャキ彩りサラダ ヨーグルト	かじき 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく ねぎ たまねぎ 乾しいたけ とうもろこし れんこん	パン 砂糖 うどん	オリーブ油 米油	752	31.5	25.9	3.2
14	水	＜お正月献立＞ ごはん 牛乳 赤魚のみそだれかけ 五目豆 白玉入り雑煮 オレンジ	あかうお みそ 鶏肉 なると 大豆 凍り豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん せり	しょうが だいこん ごぼう 乾しいたけ オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 しらたまもち	米油	781	28.6	16.7	2.8
15	木	ごはん 牛乳 四川豆腐 さつまいもコロッセ 切り干し大根の中華和え アーモンド入り小魚	豆腐 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 かたくいわし	チンゲンサイ にんじん	もやし 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり 切干しだいこん	ごはん さつまいも パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 じゃがいも	アーモンド 米油 ごま油 ごま	871	28.2	26.3	2.7
16	金	★クロワッサン(2個) 牛乳 ★スティックコーヒー 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ チーズスープ	鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも	バター 米油	813	29.6	35.1	3.6
19	月	＜青森県の特産品を使った料理＞ ごはん 牛乳 まぐろの揚げ煮 十和田バラ焼き せんべい汁 グレープフルーツ	まぐろ 鶏肉 油揚げ 牛肉	牛乳	にんじん	まいたけ だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ にんにく しょうが グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖 かやくせんべい はちみつ	米油 ごま	774	31.6	18.2	2.6
20	火	＜イタリアの料理＞ 小米粉フォカッチャ 牛乳 ツナのクリームスパゲッティ ヒレカツ(ソース) レモンドレッシングサラダ 洋なし缶	豚肉 まぐろ油づけ	牛乳 チーズ クリーム	にんじん	たまねぎ とうもろこし にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン 洋なし	パン 米粉 パン粉 小麦粉 スパゲッティ 砂糖	米油 バター	731	32.0	24.7	3.5
21	水	＜韓国の料理＞ ごはん 牛乳 豚肉のコチュジャンソースかけ もやしときゅうりの塩ナムル ユッケジャンスープ	豚肉 牛肉 うずら卵	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ だいこん えのきたけ 乾しいたけ もやし きゅうり	ごはん 砂糖	ごま油 ごま	751	26.2	24.0	2.6
22	木	＜宮城県の特産品を使った料理＞ ごはん 牛乳 かつおのたつた揚げ きざみ昆布と野菜の炒め煮 油ふりみそ汁 いよかん	かつお 豆腐 みそ 大豆 ささかまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが はくさい ごぼう ねぎ れんこん いよかん	ごはん でん粉 油心 砂糖	米油	718	30.4	15.9	2.8
23	金	＜宮城県の特産品を使った料理＞ 米粉パン 牛乳 さめのバター醤油ソースかけ 小松菜のサラダ 洋風うーめん汁 梨ゼリー	さめ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ こまつな	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン 米粉 でん粉 砂糖 うーめん じゃがいも ゼリー	米油 バター オリーブ油 アーモンド	712	30.2	24.0	3.7
26	月	ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 豚肉の南蛮焼き わかめのしょうが和え さつまいものみそ汁 オレンジ	大豆 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ のり	かぼちゃ こまつな	しょうが にんにく はくさい ごぼう ねぎ きゅうり オレンジ	ごはん 砂糖 さつまいも じゃがいも でん粉	ごま 米油	775	27.3	20.6	2.9
27	火	チョコレートパン 牛乳 ★フライドチキン ベーコンとれんこんのソテー 卵スープ	鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳	こまつな にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ れんこん とうもろこし	チョコレート パン でん粉	米油 オリーブ油	832	34.7	33.1	3.9
28	水	＜節分献立＞ わかめごはん 牛乳 いわしフライ(ソース) ごま酢和え ひきな汁 いり大豆	大豆 いわし 豆腐 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	にんじん	ねぎ だいこん ごぼう きゅうり もやし	ごはん パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 ごま	707	25.1	18.9	3.1
29	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 肉みそおでん からし和え グレープフルーツ	さば 豚肉 みそ がんもどき	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ グレープフルーツ	ごはん 砂糖 さといも	米油 ごま	787	27.1	25.0	2.9
30	金	食パン はちみつ 牛乳 フライビーンズ ビーフシチュー チンゲンサイとコーンのソテー	大豆 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	パン はちみつ でん粉 じゃがいも	米油	820	29.7	29.1	3.4

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印の日は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。
※太字の食材は、宮城県の特産品や宮城県産または仙台市産を使用する予定の食材です。

全国学校給食週間

学校給食は明治22年に山形県の忠愛小学校で始まり全国に広まりましたが、その後戦争で中断されました。戦後も食料不足は続き、こどもたちの健康状態はさらに悪化しました。そのような日本の様子を知り、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)から支援の食料が届けられ、昭和21年に給食が再開されました。このことに感謝して始まったのが「全国学校給食週間」です。

食生活が豊かになった現在では、食を通して様々な地域の食文化や食に関する正しい知識を学ぶ機会にもなっています。みなさんも、毎日なにげなく食べている給食は多くの人に支えられていることや、食べ物の大切さなどについて考えてみましょう。

今年の給食週間は、『東北の料理と外国の料理』を取り入れました。

★マークがついたものがリクエスト献立です。お楽しみに！

令和6年度学校給食標語優秀賞

各国の 給食食べて 旅気分

仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆