

1月の予定献立表



仙台市南吉成学校給食センター

中学校 1ブロック 吉成中, 南吉成中, 仙台青陵中等教育学校 桜丘中, 広陵中, 錦ヶ丘中, 広瀬中



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	小米粉パン 牛乳 ミートソースペンネ ポップビーンズ ごまドレッシングサラダ ドリンクヨーグルト	大豆 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン 米粉 小麦粉 砂糖 マカロニ	米油 ごま	780	34.4	26.8	2.6
9	金	《春の七草にちなんで〜七草のみそ汁》 ★旬の果物 ぼんかん★ ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう 七草のみそ汁 ぼんかん	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん せり	しょうが だいこん かぶ ごぼう たけのこ えだまめ ぼんかん	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	788	27.8	22.5	3.0
13	火	コッペパン 牛乳 ☆たらフライ(タルタルソース) フレンチポテトサラダ ジュリアンスープ	たら ベーコン 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり えのきたけ とうもろこし	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	米油 タルタルソース	718	25.6	28.5	3.0
14	水	《お正月にちなんだ料理》 麦ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さわらのねぎみそだれかけ ひたし豆 白玉入り雑煮	さわら みそ 鶏肉 なると 凍り豆腐 大豆	牛乳 ひじき	にんじん せり	ねぎ しょうが だいこん ごぼう	大麦 ごはん 小麦粉 砂糖 しらたまもち	米油 ごま	817	33.5	20.2	3.4
15	木	ごはん 牛乳 生揚げの甘酢あんかけ(3個) きざみ昆布と野菜の炒め煮 さつま汁	生揚げ 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう しめじ ねぎ もやし	ごはん 砂糖 小麦粉 さつまいも	米油	743	25.2	17.5	2.4
16	金	《宮城県の特産品 仙臺みそを使ったラーメン》 小減塩ソフトパン 牛乳 ☆仙臺みそのラーメン ☆味付けうずら卵(4〜5個) 野菜のアーモンド和え お米のパパロア	うずら卵 豚肉 仙臺みそ	牛乳	にんじん いら こまつな	たまねぎ もやし にんにく キャベツ	パン 中華めん 砂糖 パパロア	ごま油 アーモンド	729	26.9	28.4	3.4
19	月	《福島県の郷土料理 ざくざく汁》 ★旬の果物 いちご★ ごはん 牛乳 さけのごまだれかけ 雪菜の仙臺みそ和え ざくざく汁 いちご(3個)	さけ 鶏肉 生揚げ 仙臺みそ	牛乳	にんじん ゆきな こまつな	だいこん ごぼう ねぎ 乾しいたけ はくさい いちご	ごはん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	774	31.7	18.3	3.0
20	火	《みやぎ水産の日 たら》 食パン ブルーベリージャム 牛乳 たらがガーリック焼き もやしとコーンのソテー 白菜とかぶのクリーム煮	たら 鶏肉 いんげんまめ ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	にんにく はくさい かぶ たまねぎ もやし とうもろこし えだまめ	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	米油	788	40.8	18.6	3.4
21	水	《愛知県名古屋市の郷土料理 みそカツ》 ごはん 牛乳 ☆みそカツ ひじきの和風サラダ ごんぼ汁	豚肉 みそ 凍り豆腐 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 砂糖 小麦粉	米油	780	28.3	21.9	2.5
22	木	《山梨県の郷土料理 ほうとう》 ★旬の果物 はっさく★ 麦ごはん 牛乳 鶏だんごのきのこあんかけ(3個) 小松菜のおひたし ほうとう はっさく	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ 乾しいたけ しめじ だいこん ごぼう ねぎ はくさい しょうが はっさく	大麦 ごはん 砂糖 小麦粉 小麦粉 小麦粉		774	27.8	18.7	2.3
23	金	《新しいメニュー 荻わかめとにんじんのソテー》 《宮城県の食材を使って〜もうかさめ, 大豆, 雪菜》 ココアパン 牛乳 もうかさめのハーブ揚げ 荻わかめとにんじんのソテー 大豆と雪菜のスープ	さめ ベーコン 大豆	牛乳 荻わかめ	ゆきな にんじん パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ セロリ とうもろこし	パン 砂糖 小麦粉	米油 バター	772	27.8	26.9	3.9
26	月	★旬の食べ物 ぶり, りんご★ ごはん ぶりかけ 牛乳 ぶりの照り焼き 小松菜ともやしの香味和え 生揚げと大根のみそ汁 りんご	大豆 ぶり 生揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん もやし にんにく りんご	ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ごま油 ごま	809	29.0	21.7	2.6
27	火	★旬の野菜 雪菜★ 米粉フォカッチャ 牛乳 豚肉のハニーマスタードがらめ 雪菜のサラダ 根菜のミネストローネ アーモンド入り小魚	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 なたねいわたし	にんじん トマト ゆきな	レモン だいこん たまねぎ れんこん にんにく キャベツ とうもろこし	パン 米粉 小麦粉 砂糖 はちみつ じゃがいも	米油 オリーブ油 アーモンド	708	32.7	25.5	3.4
28	水	《兵庫県の名物料理 ぼっかけ》 ★旬の果物 いよかん★ ごはん 牛乳 ☆赤魚の竜田揚げ ぼっかけ 油ふ入り呉汁 いよかん	あかうお 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが ごぼう だいこん いよかん	ごはん 小麦粉 砂糖 油ふ	米油	813	33.6	22.6	2.9
29	木	ごはん 牛乳 目玉焼き 韓国風肉じゃが わかめのしょうが和え	鶏卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ ねぎ にんにく きゅうり しょうが	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 米油 ごま	744	26.4	19.1	2.4
30	金	★旬の野菜 水菜, 大根★ 小コッペパン 牛乳 ☆和風スパゲッティ わかさぎフリッター(3本) 水菜と大根のサラダ オレンジ 丸型チーズ(3個くらい)	まぐる油揚げ 大豆	牛乳 わかさぎ チーズ	にんじん こねき ますな	しめじ たまねぎ だいこん きゅうり オレンジ	パン 小麦粉 スパゲッティ 砂糖 小麦粉 小麦粉	米油	703	26.1	25.6	3.2

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※印は、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。

◎食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために一部、栄養強化食品を使用しています。

今月より学校からいただいたリクエスト献立を取り入れました。献立名の前に ♡がついたものが目印です。今月は広陵中, 錦ヶ丘中, 広瀬中のリクエストです。お楽しみに!

【今月の目標】 郷土の味にふれよう

給食は 心のこもった 贈り物

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☆

全国学校給食週間

学校給食は明治22年に山形県の愛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、毎日にな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。