

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	ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 みそ豆 沢煮 椀 オレンジ	かつお 鶏肉 大豆 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ オレンジ	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	789	32.3	17.5	2.2
9	金	ごはん 牛乳 だいきりコロッケ(ソース) 豚肉と生揚げのチゲ 小松菜とひじきのナムル	大豆 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	もやし にんにく しょうが はくさい 根深ねぎ しめじ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	829	28.2	25.5	2.6
13	火	食パン チョコレートクリーム 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 海そうサラダ ポトフ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ だいこん セロリー	パン 砂糖 じゃがいも	チョコレート ごま油	741	31.7	26.5	3.4
14	水	ごはん 牛乳 さわらのみそだれかけ 五目きんぴら 白玉入り雑煮 ぼんかん	さわら みそ 豚肉 油揚げ 鶏肉 なたと 凍り豆腐	牛乳	にんじん せり	しょうが れんこん たけのこ だいこん ごぼう ぼんかん	ごはん でん粉 砂糖 しらたまもち	米油 ごま	858	32.6	21.3	3.1
15	木	米粉パン 牛乳 フライビーンズ(スパイス味) コールスロー マカロニのクリーム煮	大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	パン 米粉 でん粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 バター	750	34.1	26.8	2.5
16	金	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 切干し大根のはりはり漬 豆腐とじゃがいものみそ汁 りんご	ほっけ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こねぎ	切干しだいこん はくさい ごぼう りんご	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 米油	708	26.4	14.4	3.4
19	月	ジャンバラヤ(ごはん ジャンバラヤの具) 牛乳 えびフリッター(4個) きのこ入り卵スープ	えび 鶏肉 ウインナーセージ 鶏卵 大豆	牛乳	ピーマン こまつな にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし しめじ えのきたけ はくさい	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油	790	25.7	25.0	2.4
20	火	食パン はちみつ 牛乳 ミートボールのソースかけ(3個) レモンドレッシングサラダ グリーンポターージュ	豚肉 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース とうもろこし レモン	パン はちみつ 砂糖 じゃがいも	米油 バター	830	30.7	29.6	3.1
21	水	わかめごはん 牛乳 銀鮭の照り焼き 雪菜のおひたし 油ふりみそ汁 りんご	さけ みそ	牛乳 わかめ	ゆきな にんじん	キャベツ もやし はくさい 根深ねぎ りんご	ごはん 砂糖 油ふ じゃがいも	731	25.0	15.9	3.4	
22	木	小減塩ソフトパン 牛乳 みそラーメン わかさぎの磯風味(3本) めんまとこんにやくの炒めもの ヨーグルト	豚肉 みそ	牛乳 わかさぎ あおさ ヨーグルト	にんじん にら	めんま たまねぎ もやし 根深ねぎ にんにく	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 中華めん	米油 ごま油	710	28.1	24.1	3.4
23	金	ごはん 牛乳 パッファローチキン ビーンズサラダ ABC マカロニスープ アーモンド入り小魚	鶏肉 大豆	牛乳 たかちいわし	にんじん パセリ	にんにく えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい しめじ	ごはん でん粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 アーモンド	730	28.7	17.3	2.0
26	月	ごはん 牛乳 豚肉とあさりのカレー カップエッグ ほうれんそうのサラダ	鶏卵 豚肉 大豆 あさり いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	ほうれんそう にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ にんにく	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	807	29.1	21.1	2.2
27	火	ココアパン 牛乳 まぐろのアーモンドソースかけ 鶏塩ポテト ソーセージと野菜のスープ オレンジ	まぐろ 鶏肉 ウインナーセージ	牛乳	にんじん パセリ	にんにく えだまめ たまねぎ だいこん はくさい セロリー オレンジ	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 アーモンド	774	33.8	25.7	3.4
28	水	ごはん 牛乳 さばのごまみそかけ 肉豆腐 野菜の香味和え	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし にんにく 根深ねぎ えのきたけ しめじ	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま ごま油	785	31.5	23.9	2.6
29	木	横割丸パン 牛乳 ハンバーグのバーベキューソースかけ フレンチサラダ ミルクスープ グレープフルーツ	豚肉 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく 洋なし キャベツ きゅうり はくさい セロリー グレープフルーツ	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	758	29.5	26.4	3.5
30	金	【節分にちなんだ献立】いわしフライ 炒り大豆 ごはん 牛乳 いわしフライ(ソース) 茎わかめの五目炒め 利休汁 いり大豆	いわし 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳 茎わかめ	にんじん	れんこん ごぼう はくさい 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	768	27.5	20.8	3.2

【お正月の料理】雑煮
【旬の果物】ぼんかん

学校給食週間メニュー

※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について、栄養強化食品を使用しています。

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。

世界の料理や宮城県の特産品を味わう料理

新メニューを取り入れました。

- 19日(月) ◆ごはんにまぜて食べよう◆
ジャンバラヤ(ごはん、ジャンバラヤの具)
- 20日(火) ◆フランスの料理◆
グリーンポターージュ、レモンドレッシングサラダ
- 21日(水) ◆宮城県の料理◆
銀鮭の照り焼き、雪菜のおひたし、油ふりみそ汁
- 22日(木) ◆新メニュー◆
みそラーメン
- 23日(金) ◆アメリカの料理◆
パッファローチキン

≪令和6年度 学校給食標語 優秀賞≫

給食で 世界をめぐる 旅気分

仙台市立中学校 生徒



* 今月の目標 * ...郷土の味にふれよう...

