

|                       |                            |
|-----------------------|----------------------------|
| 1<br>フ<br>ロ<br>ン<br>グ | 愛宕中, 山田中, 袋原中,<br>郡山中, 長町中 |
|-----------------------|----------------------------|



# 1月の予定献立表

=今月の目標=郷土の味にふれよう



| 日  | 曜日 | 献立名  | 主な食品と働き                      |                 |                    |   |                              |              | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩<br>相当量<br>(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  | 丸パン 牛乳 レバー入りメンチカツ(ソース)<br>スコッチブロス 冷凍りんご 大豆入り小魚   | 豚肉 鶏肉<br>大豆                  | 牛乳<br>かたくちいわし   | にんじん               | たまねぎ 根菜ねぎ<br>かぶ りんご                           | パン パン粉<br>大麦                 | 米油<br>オリーブ油  | 779             | 33.0         | 26.7      | 3.1              |
| 9  | 金  | <b>★お正月料理を味わおう★</b><br>ごはん 牛乳 さけの塩焼き<br>白玉入り雑煮 煮きんとん   | さけ 鶏肉<br>なると 凍り豆腐            | 牛乳              | にんじん<br>せり         | だいこん ごぼう                                      | ごはん 砂糖<br>しらたまもち<br>さつまいも    | 米油 くり        | 770             | 28.0         | 11.9      | 2.8              |
| 13 | 火  | 米粉パン 牛乳 マスタードフライドチキン<br>ミルクスープ オレンジ  | 鶏肉 ベーコン<br>凍り豆腐              | 牛乳 チーズ<br>脱脂粉乳  | にんじん<br>パセリ        | とうもろこし<br>たまねぎ<br>オレンジ                        | パン 米粉<br>でん粉<br>じゃがいも        | 米油           | 707             | 35.1         | 25.0      | 3.1              |
| 14 | 水  | <b>★旬の食材 ほうれんそう★</b><br>ごはん のりの佃煮 牛乳 ぶりの照り焼き<br>ほうれんそうのごま和え 豚汁                                   | ぶり 豚肉<br>豆腐 みそ               | 牛乳 のり           | ほうれんそう<br>にんじん     | もやし だいこん<br>根菜ねぎ                              | ごはん 砂糖                       | 米油 ごま        | 781             | 29.8         | 20.6      | 2.9              |
| 15 | 木  | <b>☆袋原中・長町中リクエスト カレー☆</b><br><b>★旬の食材 ほんかん★</b><br>麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ(2本・ソース)<br>ポークカレー ほんかん(1/2個)  | 豚肉                           | 牛乳 ししゃも<br>チーズ  | にんじん               | たまねぎ<br>グリーンピース<br>にんにく<br>ほんかん               | 大麦 ごはん<br>小麦粉 パン粉<br>じゃがいも   | 米油           | 821             | 23.8         | 25.1      | 2.8              |
| 16 | 金  | <b>★宮城県の料理を味わおう★</b><br>小ココアパン 牛乳 マーボー焼きそば(麺)<br>マーボー焼きそば(具)<br>わかめの中華サラダ 果肉入りヨーグルト              | 豆腐 豚肉<br>大豆 みそ               | 牛乳 わかめ<br>ヨーグルト | にんじん<br>にら         | 根菜ねぎ<br>乾しいたけ<br>しょうが にんにく<br>きゅうり とうもろこし     | パン 中華めん<br>砂糖 でん粉            | ごま油          | 833             | 32.0         | 27.2      | 3.4              |
| 19 | 月  | <b>★給食週間 大分県の料理を味わおう★</b><br>ごはん 牛乳 鶏めしの具<br>さわらのたつた揚げ だんご汁                                      | さわら 鶏肉<br>豚肉 みそ              | 牛乳              | にんじん               | ごぼう 根菜ねぎ<br>だいこん<br>乾しいたけ                     | ごはん でん粉<br>砂糖 小麦粉<br>さといも    | 米油           | 763             | 29.4         | 19.3      | 2.7              |
| 20 | 火  | <b>☆全校リクエスト フルーツポンチ☆</b><br><b>★給食週間 減塩こつて考えよう★</b><br>減塩ソフトパン 牛乳 豚肉のマスタード焼き<br>クラムチャウダー フルーツポンチ | 豚肉 あさり<br>ベーコン<br>凍り豆腐       | 牛乳 チーズ<br>クリーム  | にんじん<br>パセリ        | たまねぎ 洋なし<br>パインアップル<br>もも レモン                 | パン<br>じゃがいも                  | 米油           | 862             | 32.7         | 33.7      | 2.2              |
| 21 | 水  | <b>★給食週間 アジアの料理を味わおう★</b><br>ごはん 牛乳 ガパオライスの具<br>わかさぎフリッター-エスニック味(2本位)<br>ビーフンと牛肉のスープ             | 鶏肉 みそ<br>牛肉                  | 牛乳 わかさぎ         | にんじん<br>ピーマン<br>にら | たまねぎ にんにく<br>もやし しょうが<br>根菜ねぎ レモン             | ごはん 小麦粉<br>砂糖 ビーフン           | 米油 ごま油       | 724             | 23.7         | 18.6      | 2.6              |
| 22 | 木  | <b>★給食週間 韓国料理を味わおう★</b><br>ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き<br>チョレギサラダ(きざみのり) 韓国スープ                               | さば みそ<br>豚肉 豆腐               | 牛乳 のり           | にんじん               | しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり<br>根菜ねぎ たまねぎ           | ごはん 砂糖                       | ごま油 米油<br>ごま | 773             | 25.3         | 25.2      | 2.9              |
| 23 | 金  | <b>★給食週間 フランス料理を味わおう★</b><br><b>★旬の食材 いよかん★</b><br>食パン スライスチーズ 牛乳<br>鶏肉のプロバンス風 ポトフ いよかん          | 鶏肉<br>ウインナーソーセージ             | 牛乳 チーズ          | トマト<br>にんじん<br>パセリ | たまねぎ にんにく<br>キャベツ<br>マッシュルーム<br>いよかん          | パン でん粉<br>砂糖<br>じゃがいも        | 米油 バター       | 750             | 33.4         | 27.8      | 3.6              |
| 26 | 月  | ごはん ひじきふりかけ 牛乳<br>蒸しゆまい(2個) 大根サラダ<br>えびボールスープ  | 豚肉<br>たら えび                  | 牛乳 ひじき          | にんじん<br>チンゲンサイ     | たまねぎ だいこん<br>きゅうり とうもろこし<br>レモン 根菜ねぎ          | ごはん 小麦粉<br>砂糖 でん粉<br>はるさめ ごま | 米油 ごま油       | 762             | 24.4         | 16.3      | 3.0              |
| 27 | 火  | <b>★旬の食材 たら★</b><br>コッペン 牛乳 たらフライ(ソース)<br>うずら卵のクリーム煮 いちご(2個)                                     | たら うずら卵<br>鶏肉 凍り豆腐<br>いんげんまめ | 牛乳 チーズ          | にんじん               | たまねぎ<br>とうもろこし<br>えだまめ いちご                    | パン<br>パン粉                    | 米油 バター       | 816             | 36.0         | 31.4      | 3.3              |
| 28 | 水  | ごはん 牛乳 生揚げのごまだれかけ(5個位)<br>鶏塩じゃが わかめ入りひたし ヨーグルト   | 生揚げ 鶏肉                       | 牛乳 わかめ<br>ヨーグルト | にんじん<br>ごまつな       | にんにく たまねぎ<br>もやし                              | ごはん 砂糖<br>じゃがいも              | 米油 ごま        | 812             | 30.9         | 18.9      | 2.4              |
| 29 | 木  | ごはん 牛乳 モウカサメのたつた揚げ<br>ごまみそ中華スープ いよかん   | さめ 豚肉<br>豆腐 みそ               | 牛乳              | にんじん<br>チンゲンサイ     | もやし 根菜ねぎ<br>きくらげ にんにく<br>いよかん                 | ごはん でん粉                      | 米油 ごま<br>ごま油 | 734             | 28.3         | 19.9      | 2.6              |
| 30 | 金  | 食パン みかんジャム 牛乳<br>豚肉のバジル焼き ピンズサラダ<br>ミネストローネ  | 豚肉<br>ベーコン<br>大豆             | 牛乳              | にんじん<br>トマト<br>パセリ | にんにく たまねぎ<br>キャベツ セロリー<br>えだまめ きゅうり<br>とうもろこし | パン ジャム<br>砂糖<br>じゃがいも        | オリーブ油<br>米油  | 763             | 31.3         | 28.1      | 3.4              |

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※ 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。



### 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、食べ物のおおきさなどについて考えてみましょう。

令和6年度学校給食標準語優秀賞  
**地産地消 進んで食べよう 宮城の味**