

2 フ ロ ン グ	西多賀中, 中田中, 八木山中, 富沢中
-----------------------	-------------------------



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 (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 さばの香味焼き もやしときゅうりのごま酢和え 豆腐と大根のみそ汁	さば 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが にんにく きゅうり もやし だいこん	ごはん 砂糖	米油 ごま	738	24.3	23.2	2.5
9	金	丸パン 牛乳 レバー入りメンチカツ(ソース) スコッチブロス 冷凍りんご 大豆入り小魚	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 かたくちいわし	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ かぶ りんご	パン パン粉 大麦	米油 オリーブ油	779	33.0	26.7	3.1
13	火	★お正月料理を味わおう★ ごはん 牛乳 さけの塩焼き ほうれんそうのごま和え 豚汁	さけ 鶏肉 なると 凍り豆腐	牛乳	にんじん せり	だいこん ごぼう	ごはん 砂糖 しらたまもち さつまいも	米油 くり	770	28.0	11.9	2.8
14	水	米粉パン 牛乳 マスタードフライドチキン ミルクスープ オレンジ	鶏肉 ベーコン 凍り豆腐	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ オレンジ	パン 米粉 でん粉 じゃがいも	米油	707	35.1	25.0	3.1
15	木	★旬の食材 ほうれんそう★ ごはん のりの佃煮 牛乳 ぶりの照り焼き ほうれんそうのごま和え 豚汁	ぶり 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖	米油 ごま	781	29.8	20.6	2.9
16	金	☆中田中・八木山中・富沢中リクエスト☆ ★旬の食材 ほんかん★ 麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ(2本・ソース) ポークカレー ぼんかん(1/2個)	豚肉	牛乳 ししゃも チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく ぼんかん	大麦 ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油	821	23.8	25.1	2.8
19	月	☆八木山中リクエスト 果肉入りヨーグルト☆ ★給食週間 宮城県の料理を味わおう★ 小ココアパン 牛乳 マーボー焼きそば(麺) マーボー焼きそば(具) わかめの中華サラダ 果肉入りヨーグルト	豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	根深ねぎ 乾しいたけ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	パン 中華めん 砂糖 でん粉	ごま油	833	32.0	27.2	3.4
20	火	★給食週間 大分県の料理を味わおう★ ごはん 牛乳 鶏めしの具 さわらのたつた揚げ だんご汁	さわら 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう 根深ねぎ だいこん 乾しいたけ	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉 さといも	米油	763	29.4	19.3	2.7
21	水	☆西多賀中・中田中・富沢中リクエスト フルーツポンチ☆ ★給食週間 減塩こつて考えよう★ 減塩ソフトパン 牛乳 豚肉のマスタード焼き クラムチャウダー フルーツポンチ	豚肉 あさり ベーコン 凍り豆腐	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ 洋なし パインアップル もも レモン	パン じゃがいも	米油	862	32.7	33.7	2.2
22	木	★給食週間 アジアの料理を味わおう★ ごはん 牛乳 ガパオライスの具 わかさぎフリッターエスニック味(2本位) ビーフンと牛肉のスープ	鶏肉 みそ 牛肉	牛乳 わかさぎ	にんじん ピーマン にら	たまねぎ にんにく もやし しょうが 根深ねぎ レモン	ごはん 小麦粉 砂糖 ビーフン	米油 ごま油	724	23.7	18.6	2.6
23	金	★給食週間 韓国料理を味わおう★ ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き チョレギサラダ(きざみのみ) 韓国スープ	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 根深ねぎ たまねぎ	ごはん 砂糖	ごま油 米油 ごま	773	25.3	25.2	2.9
26	月	★フランス料理を味わおう★ ★旬の食材 いよかん★ 食パン スライスチーズ 牛乳 鶏肉のプロバンス風 ポトフ いよかん	鶏肉 ウイナーソーセージ	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム いよかん	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 バター	750	33.4	27.8	3.6
27	火	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 蒸しゆうまい(2個) 大根サラダ えびボールスープ	豚肉 たら えび	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし レモン 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ ごま	米油 ごま油	762	24.4	16.3	3.0
28	水	★旬の食材 たら★ コッパン 牛乳 たらフライ(ソース) うずら卵のクリーム煮 いちご(2個)	たら うずら卵 鶏肉 凍り豆腐 いんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ いちご	パン パン粉	米油 バター	816	36.0	31.4	3.3
29	木	ごはん 牛乳 生揚げのごまだれかけ(5個位) 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 ヨーグルト	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ もやし	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	812	30.9	18.9	2.4
30	金	ごはん 牛乳 モウカサメのたつた揚げ ごまみそ中華スープ いよかん	さめ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし 根深ねぎ きくらげ にんにく いよかん	ごはん でん粉	米油 ごま ごま油	734	28.3	19.9	2.6

※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。



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。

令和6年度学校給食標語優秀賞
地産地消 進んで食べよう 宮城の味