

中学校	高砂中 東仙台中 田子中 南小泉中 蒲町中 七郷中
-----	------------------------------



# 1月の予定献立表

= 今月の目標 = 郷土の味にふれよう



仙台市高砂学校給食センター

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	《リクエスト献立～東仙台中～》 ごはん のりの佃煮 牛乳 さわらの西京焼き ★きゅうりのピリ辛漬け 根菜汁	さわら 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん	ごぼう だいこん まいたけ ねぎ きゅうり	ごはん	ごま ごま油	704	27.8	17.4	2.6
9	金	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 卵スープ グレープフルーツ	鶏卵 ベーコン レンズまめ 大豆	牛乳 きびなご	こまつな にんじん	たまねぎ セロリー にんにく グレープフルーツ	パン でん粉 パン粉	米油	734	34.3	23.6	3.6
13	火	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンしょうゆたれかけ 白菜ときゅうりのしそ和え 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	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	704	29.1	16.2	2.6
14	水	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 とうもろこし れんこん	パン 砂糖 うどん	オリーブ油 米油	750	31.4	25.9	3.2
15	木	《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	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	780	28.1	17.0	2.8
16	金	ごはん 牛乳 さつまいもコロッケ 四川豆腐 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 かたくいれ	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 小麦粉 パン粉 さつまいも 砂糖 でん粉	アーモンド ごま 米油 ごま油	871	28.2	26.3	2.7
19	月	《フランスの料理》 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	米油	813	29.6	35.1	3.6
20	火	《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 はくさい 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 かやせんべい はちみつ	米油 ごま	767	31.2	17.7	2.8
21	水	《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 洋なしの缶詰	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 スパゲッティ 砂糖	米油 バター	731	32.0	24.7	3.5
22	木	《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 鶏卵	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	747	26.6	23.5	2.6
23	金	《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 油麩入りみそ汁 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	はくさい ごぼう ねぎ れんこん いよかん	ごはん でん粉 油ふ 砂糖	米油	719	30.5	15.9	3.0
26	月	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	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 温麺 じゃがいも 砂糖 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
27	火	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	にんじん	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	ごま 米油	775	27.0	20.6	2.9
28	水	《リクエスト献立～田子中～》 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 コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ しめじ セロリー れんこん とうもろこし たまねぎ にんにく	チョコレート パン でん粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	804	32.3	30.7	3.7
29	木	《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 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 ごま	707	25.1	18.9	3.1
30	金	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	789	27.3	25.0	2.9

※はしは、毎日忘れずに持っていきましょう。 ※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。

### 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。

今月の旬の食材  
せり 白菜  
いよかん

★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

給食で 残さず食べよう 感謝の気持ち

仙台市立中学校 生徒



☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆