



1月の予定献立表

毎月19日は
食育の日

生徒の1回あたりの学校給食摂取基準
 ・エネルギー 830 kcal
 ・たんぱく質 27.0 ~ 41.5 g

2
ブ
ロ
ッ
ク
中
学
校
第二中 三条中 五橋中
東華中 八乙女中

仙台市荒巻学校給食センター

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)	
			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	水	横割り丸パン 牛乳 ホキフライ(ソース) チンゲンサイとコーンのソテー マカロニスープ	ホキ	ベーコン 牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ セロリー とうもろこし	パン パン粉 小麦粉 でん粉 マカロニ じゃがいも	米油	752	28.8	
9	木	ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ おひたし 白玉入り雑煮 みかん	旬の果物 みかん	かつお みそ 鶏肉 なた 鶏卵 凍り豆腐 さば節	牛乳	にんじん せり こまつな	しょうが だいこん ごぼう もやし みかん	ごはん でん粉 砂糖 白玉もち	米油 ごま	858	36.7
10	金	ツイストパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ハヤシチュー ひじきサラダ(青じそドレッシング)	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし	パン マーマレード じゃがいも	米油 ごま	829	36.5	
14	火	ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 五目豆 みそかきたま汁	さば 鶏卵 豆腐 みそ さば節 大豆	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ しめじ ごぼう 乾しいたけ	ごはん でん粉 砂糖	米油	877	30.9	
15	水	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 厚揚げとこんにゃくの煮物 わかめのしょうが和え りんご	旬の果物 りんご	生揚げ	牛乳 きびなご わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい 乾しいたけ きゅうり りんご	ごはん でん粉 小麦粉 砂糖	米油	774	27.4
16	木	食パン ブルーベリージャム 牛乳 豆腐ハンバーグのオニオンソースかけ 白菜のサラダ ミネストローネ	豆腐 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー はくさい きゅうり	パン ジャム パン粉 でん粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 オリーブ油	748	28.2	
17	金	わかめごはん 牛乳 ★揚げぎょうざ(3個) えびだんごスープ パインアップル缶	豚肉 鶏肉 えびボール うずら卵	わかめ 牛乳	にら チンゲンサイ にんじん	キャベツ しょうが にんにく もやし たけのこ 乾しいたけ パインアップル	ごはん 砂糖 小麦粉 でん粉 はるさめ	米油 ごま油	823	26.9	
20	月	丸パン いちごジャム 牛乳 鶏肉のラタトゥイユソースかけ フレンチサラダ 白いんげん豆のポターージュ	旬の野菜 雪菜	鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	パプリカ トマト にんじん	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン ジャム パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油	844	33.3
21	火	ごはん 牛乳 ささかまぼこのゆずみそかけ 雪菜のごま和え 油入りけんちん汁 いちご(3個)	旬の野菜 雪菜	ささかまぼこ 鶏卵 みそ 豆腐 さば節	牛乳	にんじん ゆきな	ゆず だいこん ごぼう しめじ もやし いちご	ごはん 砂糖 でん粉 あぶらふ さといも	米油 ごま	747	28.0
22	水	ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢あんかけ(3個) めんまとこんにゃくのピリ辛炒め きわかめと卵のスープ	豚肉 鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳 くきわかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ めんま	ごはん パン粉 でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	792	25.2	
23	木	小麦粉パン 牛乳 焼きそば 大根サラダ ずんだ包み揚げ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	えだまめ たまねぎ もやし キャベツ しょうが だいこん きゅうり	パン 米粉 砂糖 小麦粉 でん粉 中華めん	米油 ごま ごま油	762	30.1	
24	金	麦ごはん 牛乳 目玉焼き ポークカレー 海藻サラダ 洋なし缶	旬の野菜 雪菜	鶏卵 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり 洋なし	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	米油	873	27.6
27	月	背割りソフトパン 牛乳 ★スティックコーヒー チリコンカン フライドポテト コンソメスープ	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	米油	860	30.5	
28	火	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(2本・ソース) 四川豆腐 きゅうりの中華漬け いよかん	旬の果物 いよかん	大豆 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 ししゃも	チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり いよかん	ごはん 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	811	29.5
29	水	ごはん 韓国のり 牛乳 豚肉のブルコギソースかけ 小松菜のナムル 韓国風スープ	豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ だいこん えのきたけ もやし	ごはん 砂糖 はるさめ	ごま油 ごま	796	30.1	
30	木	ミルクパン 牛乳 たらのハニーマスタードソースかけ ジャーマンポテト 卵スープ	旬の魚 たら	たら ウインナーソーセージ 鶏卵	牛乳	にんじん パセリ こまつな	にんにく たまねぎ	パン でん粉 はちみつ じゃがいも	米油 バター	870	34.6
31	金	ごはん 牛乳 いわしフライ(ソース) ごま入り即席漬け わかめとさといものみそ汁 いり大豆	節分メニュー 節分は2/3	大豆 いわし 豆腐 油揚げ みそ さば節	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ	ごはん パン粉 小麦粉 でん粉 さといも	米油 ごま	794	28.2

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印の日は、スプーンもあつ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。

＝今月の目標＝ ……郷土の味にふれよう……

今月もリクエスト献立を実施します。献立名の前に
★がついたものがリクエスト献立です。お楽しみに！

1月24日から30日は全国学校給食週間です！

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。しかし、戦争で中断となりました。昭和21年、戦争が終わり、食べ物がなく困っていたとき、ラウ(アジア救済公認団体)からいただいた缶詰や脱脂粉乳で、給食が再開されました。そのことに感謝しようと始まったのが「全国学校給食週間」です。食生活が豊かになった今では、食を通していろいろなことを学び、考える機会にもなっています。みなさんもこの機会に、なにげなく食べている給食がたくさんの人によって作られていることや、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、宮城県の特産品を使った料理、世界の料理、人気メニューを取り入れました

- ◆ 20日(月) フランス料理：鶏肉のラタトゥイユソースかけ フレンチサラダ、白いんげん豆のポターージュ
- ◆ 21日(火) 宮城県の特産品を使った料理：ささかまぼこのゆずみそかけ 雪菜のごま和え 油入りけんちん汁、いちご
- ◆ 22日(水) 中華料理：肉だんごの甘酢あんかけ めんまとこんにゃくのピリ辛炒め
- ◆ 23日(木) 人気メニュー：焼きそば 宮城県の特産品を使った料理「ずんだ」にちなんだ料理：ずんだ包み揚げ
- ◆ 24日(金) 人気メニュー：ポークカレー

平成30年度学校給食標語優秀賞

楽しみに 友だちと見る 献立表

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☆