



1月予定献立表



太字の作物は日辺・六郷地区でとれた地元の作物です。

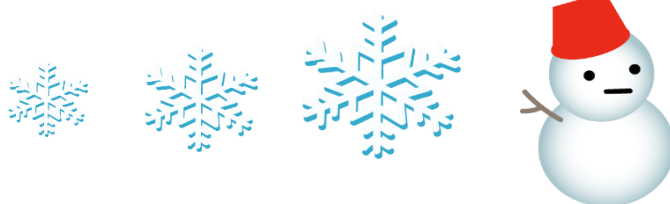
仙台市立六郷中学校

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		
11	水	背割りコッペンパン ポイルドフランクフルトのケチャップソースかけ さつまいもと小魚の揚げ煮 豆ときのこのミルクスープ	鶏肉 だいず フランクフルトソーゼージ	牛乳 チーズ かたくちいわし	にんじん	えだまめ とうもろこし たまねぎ しめじ マッシュルーム	パン さつまいも でん粉 砂糖	油 ごま	857	33.7
12	木	☞正月料理「白玉雑煮」☞ ごはん 塩鮭 ごま和え 白玉雑煮	さけ 鶏肉 高野豆腐	牛乳	こまつな にんじん せり	もやし ごぼう だいこん 乾しいたけ	ごはん 砂糖 白玉もち	ごま	784	36.0
13	金	横割り丸パン ホキフライ(ソース) せんきゃべつ じゃがいものスープ煮	ベーコン ホキ	牛乳	にんじん こまつな	根深ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも パン粉 小麦粉	油	788	28.3
16	月	ごはん レバーとパプリカの炒め物 豆乳入りみそスープ みかん	豚肉 だいず 鶏肉 豆乳	牛乳	こねぎ 赤ピーマン にんじん こまつな	にんにく はくさい もやし 根深ねぎ しょうが みかん	ごはん でん粉 砂糖 ビーフン	油	826	30.7
17	火	☞秋田県の郷土料理「だまこ汁」☞ ごはん メンチカツ 雪菜のソテー だまこ汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん せり ゆきな	ごぼう まいたけ 根深ねぎ たまねぎ とうもろこし	ごはん だまこもち パン粉 小麦粉	油	810	32.0
18	水	食パン スライスチーズ ポークビーンズ 米粉入りワンタンスープ	豚肉 だいず	牛乳 チーズ	トマト(缶) にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし はくさい メンマ 根深ねぎ しょうが	パン 米粉	油	790	33.2
19	木	☞中華料理「家常豆腐」☞ ごはん 家常豆腐 春雨の中華炒め パインアップル(缶)	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな にら	根深ねぎ たけのこ しめじ にんにく しょうが もやし パインアップル(缶)	ごはん 砂糖 でん粉 はるさめ	油	763	26.0
20	金	ココアパン かしわうどん わかさぎフリッター 海藻サラダ	鶏肉	牛乳 わかさぎ わかめ とさかのり	にんじん こまつな	根深ねぎ 乾しいたけ とうもろこし きゅうり	パン うどん 小麦粉 でん粉 砂糖	油	797	28.3
23	月	3年生のおすすめ献立	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶)	ごはん 大麦 じゃがいも パン粉	油	859	28.8
24	火	2年生のおすすめ献立	豚肉 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん にら	キャベツ 根深ねぎ にんにく しょうが はくさい	ごはん 砂糖 でん粉	油	809	33.1
25	水	1年生のおすすめ献立	豚肉 ウインナー ソーゼージ 鶏肉 まぐろ油漬(缶)	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく もやし とうもろこし	パン	油	787	40.1
26	木	エコピア学級のおすすめ献立	油揚げ 豆腐 さば ベーコン	牛乳	こまつな	えのきたけ しめじ なめこ 乾しいたけ 根深ねぎ だいこん もやし とうもろこし	ごはん さといも	油	772	32.5
27	金	☞スコットランド料理 「スコッチブロス」☞ バターロール あじフライ(ソース) こふきいも スコッチブロス 米粉のケーキ	ベーコン 鶏肉 あじ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ 根深ねぎ かぶ セロリー	パン 大麦 じゃがいも 小麦粉 小麦粉 米粉	バター 油	794	29.0
30	月	☞宮城の食材「油麩」☞ ごはん かつおと大豆の揚げ煮 油麩入り肉じゃが みかん	かつお だいず 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	根深ねぎ にんにく しょうが えのきたけ しめじ たまねぎ みかん	ごはん でん粉 砂糖 あぶらふ じゃがいも	油	823	29.6
31	火	☞韓国料理「ビビンバ」☞ セルフビビンバ (麦ごはん・肉みそ・ナムル) 卵スープ	豚肉 卵 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが 根深ねぎ もやし 乾しいたけ	ごはん 大麦 砂糖 はるさめ でん粉	油 ごま	783	36.0

★はしは毎日忘れずに持ってきましょう。★牛乳は毎日つきます。★献立内容は変更することがあります。

<お知らせ>・3年生の給食は1月11, 31日がありません。

1月は給食週間があります。
今月はみなさんに書いてもらったおすすめ献立の中から、各学年の代表メニューを取り入れています。
お楽しみに！



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