



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。

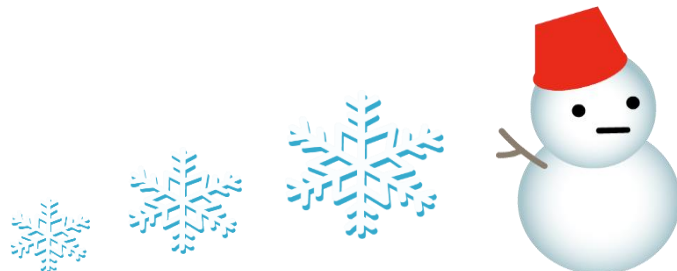
仙台市立六郷中学校

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		
12	水	✿正月料理「白玉雑煮」✿ ごはん のりのつくだ煮 白玉雑煮 雪菜のごま和え みかん	鶏肉 なたと 高野豆腐	牛乳 のり	にんじん せり ゆきな	ごぼう だいこん 乾しいたけ もやし みかん	ごはん 白玉もち 砂糖	ごま	808	28.0
13	木	✿はさんで食べよう✿ 横割り丸パン ホキフライ (ソース) せんきゃべツ 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	809	29.0
14	金	✿中華料理✿ ごはん 家常豆腐 春雨の中華炒め パインアップル (缶詰)	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな いら	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	813	27.0
17	月	ごはん 鯖のカレー風味焼き 五目きんぴら いものこ汁	さば 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たけのこ だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖 さといも	ごま 油	846	34.7
18	火	ソフトパン かしわうどん いかの天ぷら しそ風味あえ	鶏肉 いか 卵	牛乳	にんじん こまつな しそ	根深ねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり	パン うどん 小麦粉 でん粉	油	843	29.5
19	水	✿宮城県の郷土料理「ずんだ団子」✿ ごはん 肉みそおでん 茎わかめとコーンのソテー ずんだ団子	豚肉 竹輪 さつま揚げ ベーコン	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	しょうが だいこん えだまめ とうもろこし	ごはん 砂糖 さといも 白玉もち	油	884	27.0
20	木	黒食パン スライスチーズ ポークビーンズ 白菜スープ	豚肉 だいた ベーコン	牛乳 チーズ	トマト(缶) にんじん ゆきな	たまねぎ はくさい セロリー えのきたけ	パン	油	801	33.5
21	金	✿宮城県の郷土料理「油麩」✿ ごはん ししゃもフライ 油麩入り肉じゃが はるか	豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	しめじ えのきたけ たまねぎ はるか	ごはん パン粉 小麦粉 あぶらふ じゃがいも 砂糖	油	831	27.0
24	月	エコピア学報のおすすめ献立	豚肉 生揚げ ウイナーソーセ ージ いんげ んまめ	わかめ 牛乳	にんじん ピーマン パセリ	しょうが たまねぎ たけのこ 乾しいたけ にんにく キャベツ セロリー りんご	ごはん でん粉 砂糖	油	868	27.0
25	火	✿スコットランド料理✿ 食パン チョコクリーム あじフライ (ソース) こふきいも スコッチブロス	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 パン粉 小麦粉	油 マーガリ ン	849	29.7
26	水	2年生のおすすめ献立	豆腐 鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 もずく	ほうれんそう	たまねぎ 根深ねぎ もやし とうもろこし はくさい しょうが	ごはん 大麦 パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま	800	31.6
27	木	1年生のおすすめ献立	鶏肉	牛乳	にんじん かぶ葉	キャベツ かぶ たまねぎ	パン パン粉 ゼリー	油	825	30.5
28	金	3年生のおすすめ献立	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく とうもろこし キャベ ツ きゅうり 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	油	880	27.0
31	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 オレンジ	豚肉 だいた 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 オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 ビーフン	油	844	31.0

★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。

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、各クラ
スの代表メニューを取り入れて
います。



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