



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		
10	水	ごはん 親子丼の具 ひきな汁 パインアップル(缶詰)	鶏肉 たまご 油あげ	牛乳	みずな にんじん	ほししいたけ たまねぎ 大根 ねぎ パインアップル(缶)	ごはん 砂糖 さといも	油	748	29.0
11	木	ココアパン カレーラーメン ごぼうとにぼしのパプリカ揚げ みかん	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 かたく ちいわし	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ ごぼう みかん	パン 砂糖 ちゅうかめん でんぷん	油 ごま	771	30.9
12	金	ごはん 豚肉と豆腐のみそいため むしぎょうざ もやしのサラダ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら さやいんげん	たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし	ごはん 砂糖 でんぷん こむぎこ	油 ごま	787	30.8
15	月	ごはん ビビンバソテー コーンいりたまごスープ りんご	豚肉 ハム たまご	牛乳	にんじん にら こまつな	もやし にんにく しょうが とうもろこし えのきたけ りんご	ごはん 砂糖 でんぷん	油 ごま	758	28.3
16	火	バターロールパン ごぼうのスパゲッティ ポップビーンズ わかめスープ	ベーコン 大豆 豆腐	牛乳 青のり わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう にんにく もやし ねぎ とうもろこし	パン スパゲッティ でんぷん	バター 油 ごま	758	31.6
17	水	みやぎ水産の日～たら ごはん あじつけのり たらと大豆のごまがらめ 豚汁 いやかん	たら 大豆 豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん	しょうが ごぼう 白菜 しめじ ねぎ いやかん	ごはん でんぷん 砂糖 じゃがいも	ごま 油	801	33.0
18	木	せわりコッパパン 大豆のチリコンカン 大根サラダ ABC マカロニスープ 棒チーズ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	さやいんげん にんじん パセリ	たまねぎ にんにく 大根 とうもろこし きゅうり セロリー キャベツ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 ごま	742	33.5
19	金	食育の日 大内さんのお米を使って チキンピラフ ホキフライ いんげん豆のポタージュ フルーツゼリー(はちみつレモン)	鶏肉 ホキ いんげんまめ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも ゼリー	バター 油	771	30.5
22	月	★給食週間①おすすり献立2年生	豚肉 鶏肉 たまご 豆腐	牛乳	にら にんじん	たまねぎ たけのこ えのきたけ ほししいたけ	ごはん でんぷん 砂糖 さつまいも	油 ごま	825	28.6
23	火	★給食週間②おすすり献立3年生	鶏肉 うずらたまご ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	にんじん ブロッコリー	かぶ 白菜 たまねぎ りんご	パン 砂糖 じゃがいも	バター マーガリン	846	35.4
24	水	★給食週間③おすすり献立1年生	さば 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし 大根 えのきたけ ねぎ	ごはん じゃがいも	油 ごま	757	27.9
25	木	★給食週間④人気メニュー揚げパン きなこあげパン ペンネのミートソース 白菜のコンソメスープ ヨーグルト	きなこ 豚肉 レンズまめ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト(缶)	たまねぎ にんにく 白菜 とうもろこし	パン 砂糖 スパゲッティ じゃがいも	油	804	30.1
26	金	★給食週間⑤宮城の食材を使った献立 ごはん 笹かまぼこの生姜しょうゆかけ 大豆入り肉みそ はっと汁	かまぼこ 豚肉 大豆 おから 鶏肉 油あげ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ ほししいたけ ごぼう 白菜 大根 まいしけ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん こむぎこ	油	763	32.9
29	月	ごはん ぶりのてりやき 肉じゃが 豆腐のみそ汁	ぶり 豚肉 油あげ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 大根 ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	767	33.0
30	火	食パン りんごジャム ハヤシチュー ししゃもフライ チンゲンサイのソテー	豚肉 ウインナーソーセ ジ	牛乳 チーズ ししゃも	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ グリンピース とうもろこし	パン じゃがいも パンこ こむぎこ ジャム	バター 油	806	31.5
31	水	ごはん ホイコーロー 小松菜と卵のスープ みかん	豚肉 ベーコン たまご 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ にんにく とうもろこし みかん	ごはん でんぷん	油	786	28.8

★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。

★献立によっては手が汚れることがあります。必要な人はウェットティッシュ等持ってくるようにしましょう。

1月は「学校給食週間」です
今月は、みなさんからのおすすり
め献立のなかから、各学年の1名
の代表献立を実施する予定です。
お楽しみに。

きちんと手を洗いましょう

水が冷たくなると、簡単に手洗いを済ませて
しまうことが多くなります。冬こそ手洗いが大事
な時期です。石けんで手を洗ったらきれいな
ハンカチでふきましょう



給食なしの学年

1月10日(水), 30日(火) 3年生

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