



中学校	東仙台中 中野中	南小泉中 幸町中	高砂中 田子中	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	金	ごはん 牛乳 さばの南蛮焼き おひたし(きざみのり) のっぺい汁		さば 生揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ 乾しいたけ もやし	ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま油	795	26.4
12	火	～お正月の献立 白玉入り雑煮～ ごはん 牛乳 赤魚のごまみそかけ 五目豆 白玉入り雑煮 みかん	旬の果物 みかん 25 日にも出ます	赤魚 みそ 鶏肉 なた 凍り豆腐 だいず	牛乳 昆布	にんじん せり	しょうが だいこん ごぼう 乾しいたけ みかん	ごはん でん粉 砂糖 白玉もち	米油 ごま	874	32.4
13	水	食パン はちみつ 牛乳 スパゲッティミラネーズ ししゃもフライ(2本・ソース) 大根サラダ グレープフルーツ		ベーコン	牛乳 ししゃも チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく だいこん きゅうり グレープフルーツ	パン はちみつ 小麦粉 パン粉 スパゲッティ 砂糖	米油 オリーブ油	872	29.8
14	木	麦ごはん 牛乳 ゆで卵(食塩) ★ポークカレー シャキシャキ彩りサラダ パインアップルの缶詰		鶏卵 豚肉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり とうもろこし れんこん パインアップル	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	899	29.5
15	金	背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン コンソメスープ キャラメルポテト		豚肉 大豆 レンズまめ	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	パン さつまいも 砂糖	米油 バター アーモンド	875	31.1
18	月	ごはん 牛乳 かつおの薬味たれかけ おでん ごま入り即席漬け りんご	旬の果物 りんご	かつお 野菜入り揚げボール うずら卵 がんもどき	牛乳 昆布	にんじん	ねぎ レモン だいこん はくさい きゅうり りんご	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	816	34.0
19	火	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜のアーモンド和え みそかきたま汁		豚肉 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	ねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん 砂糖	アーモンド	814	32.4
20	水	小チョコレートパン 牛乳 フライビーンズ ペンネとツナのトマトソテー えびチャウダー オレンジ		だいず えび まぐろ油漬け	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく オレンジ	チョコレート パン でん粉 じゃがいも マカロニ	米油	884	34.5
21	木	麦ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(3本) 四川豆腐 小松菜の中華和え		豆腐 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 わかさぎ おきあみ あおさ	にら にんじん こまつな	もやし 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 でんぶん	米油 ごま油 ごま	820	29.6
22	金	小丸パン いちごジャム 牛乳 あんかけ焼きそば(めん 豚肉と野菜のあんかけ) 海藻サラダ ヨーグルト		豚肉 えび うずら卵	牛乳 わかめ ふのり ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが だいこん きゅうり	パン ジャム 中華めん 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	811	33.4
25	月	ごはん 牛乳 ソースカツ ひきな炒め こづゆ みかん		豚肉 ほたて 油揚げ	牛乳	にんじん	きくらげ だいこん 乾しいたけ ねぎ みかん	ごはん パン粉 じゃがいも まめふ 砂糖	米油	805	38.1
26	火	ごはん 牛乳 ささかまぼこの磯辺揚げ 雪菜のごま和え うーめん汁	旬の野菜 雪菜	ささかまぼこ 豆腐	牛乳 あおさ	にんじん ゆきな	乾しいたけ ねぎ もやし	ごはん 小麦粉 うーめん まめふ 砂糖	米油 ごま	754	27.3
27	水	米粉パン 牛乳 宮城県産牛のガーリックソースかけ パプリカのサラダ ミネストローネ いちご(3個)	宮城県産 牛肉	牛肉 ベーコン だいず	牛乳	にんじん トマト パプリカ	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ きゅうり いちご	パン 米粉 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油 アーモンド	787	37.0
28	木	麦ごはん 牛乳 まぐろの竜田揚げ 十和田バラ焼き せんべい汁 フルーツゼリー(りんご)		まぐろ 油揚げ 豚肉	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	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 かやきせんべい はちみつ ゼリー	米油 ごま	835	35.2
29	金	★クロワッサン(2個) 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソースかけ フレンチサラダ 白いんげん豆のポタージュ		鶏肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	パン でん粉 はちみつ じゃがいも	米油 バター	894	33.8

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印の日は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容に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……

手洗い・うがいを忘
れずに行い、感染症
を予防しましょう！



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



全国学校給食週間



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められ、その後全国に広まりましたが、戦争で中断されました。戦後の食料不足で苦しむ子供たちのため、昭和21年にラウ（アジア救済公認団体）から送られてきた援助物資で給食が再開されました。このことへの感謝の気持ちを忘れないためにと始まったのが全国学校給食週間です。

生活が豊かになった今では、給食は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付ける食育の場にもなっています。

いつも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、
福島県・青森県にちなんだ料理、
世界の料理を取り入れました。

- ◆25日(月) 福島県にちなんだ料理：ソースカツ、ひきな炒め、こづゆ
- ◆26日(火) 宮城県の特産品を使った料理：ささかまぼこの磯辺揚げ、雪菜のごま和え、うーめん汁
- ◆27日(水) 宮城県の特産品を使った料理：宮城県産牛のガーリックソースかけ、パプリカのサラダ、いちご
- ◆28日(木) 青森県にちなんだ料理：まぐろの竜田揚げ、十和田バラ焼き、せんべい汁
- ◆29日(金) フランス料理：クロワッサン、フレンチサラダ