

新年明けましておめでとうございます。 新しい年も、健康でよき年でありますようにと願っています。今年も学校給食を通して、食事の大切さを伝えていきたいと思えますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。 (〇は、スプーンがあると食べやすい日です。)		おもなざいりょう			中学年	
		ちやにく、ほね、はになるはたらき	からだのちょうしをとのえるはたらき	ねつやちからになるはたらき	エネルギー量 Kcal	たんぱく質量 g
日曜	こんだてめい	*ぎゅうにゅうはまいにちつきます。				
11	水	ごはん ぶたにくとしらたきのにものわかめじる フルーツのやわらかゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ	にんじん こまつな だいこん ねぎ もも みかん パインアップル	ごはん ジャがいも ゼリー	662 23.6
○	木	しょくパン りんごジャム とりにくとやさいのクリームに イタリアンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげん チーズ	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ トマト	パン ジャム ジャがいも こむぎこ バター こめあぶら	694 27.5
13	金	ごはん さけのてりやき きんとん しらたまだんごのせんだいぞうに	ぎゅうにゅう さけ とりにく こおり豆腐	にんじん せり ごぼう だいこん ずいき	ごはん こめあぶら しらたまだんご さつまいも	746 30.5
○	月	ツイストパン ミートボールのシチュー やさいのソテー オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし コーン オレンジ	パン こめあぶら バター ジャがいも	685 25.6
○	火	ごはん ビビンバ(ぶたにくとぜんまいのいために・ナムル) わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	キャベツ にら にんじん もやし こまつな だいこん ねぎ ぜんまい	ごはん こむぎこ ごまあぶら ごま ジャがいも	608 24.9
○	水	ごはん チキンカレー グリーンサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ みかん	ごはん こめあぶら こむぎこ アーモンド	668 25.3
○	木	まるパン チリコンカン パスタスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ パセリ セロリー ほうれんそう	パン こめあぶら パスタ ジャがいも	645 32.1
20	金	ごはん やきぎょうざ にんじんときりぼしだいこんのいたためものとうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	にんじん きりぼしだいこん チンゲンサイ たけのこ ねぎ	ごはん こめあぶら こむぎこ ごまあぶら ごま	639 22.9
23	月	食って学ぶ給食週間～おかけ言葉の食～ しょくパン いちごジャム とりにくのオーロラソースあえ ゆきなとわぎのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	むきえだまめ にんじん ゆきな たまねぎ セロリー	パン ジャム ジャがいも でんぶん こめあぶら むぎ	656 27.8
24	火	ごはん 香がりねぎとぶたにくのみそいため ぼっとうじる みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	ねぎ たけのこ こまつな にんじん ごぼう だいこん みかん	ごはん こめあぶら こむぎこ	658 26.3
25	水	ごはん いかのてんぷらあまずあんかけ いためなます こじる	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ だいず	にんじん だいこん れんこん むきえだまめ こまつな ごぼう ねぎ	ごはん こめあぶら ごま ごまあぶら ジャがいも	654 23.2
26	木	こめこパン ささかまぼこのチーズやき ほうれんそうのソテー わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ささかまぼこ チーズ ベーコン わかめ たまご	ほうれんそう もやし コーン にんじん たまねぎ こまつな	パン こめあぶら ジャがいも	599 28.2
27	金	ごはん おでん とうふハンバーグのおろしソースか チリソースかけ ももゼリー かりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき りんご とうふ	にんじん だいこん むきえだまめ ねぎ もも りんご	ごはん ジャがいも こめあぶら	
30	月	ミニパンパキンパン カレーうどん フライビーンズ さつまいもチップス いよかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん ほうれんそう たけのこ しいたけ ねぎ いよかん	パン うどん こめあぶら ごま さつまいも	659 26.1
○	火	ごはん マーボー豆腐 きざみづけ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にら にんじん しいたけ キャベツ きゅうり みかん	ごはん こめあぶら ごまあぶら ごま	622 25.9

◇はしは、わすれないようにしましょう。

1月の給食目標

☆感謝の気持ちをもって食事をしよう。

- 食べ物に感謝し、そまつにしない食べ方を考えよう。
- 給食ができるまでのいろいろな仕事に、感謝して食べよう。

☆日本の食文化について調べてみよう。

- 日本で伝統的に食べられている料理にはどんなものがあるか調べてみよう。
- 宮城県の郷土料理や食文化について調べてみよう。



学校給食週間 (1月23日～27日)

学校給食や食生活についてじっくり考えてみようという1週間です。給食委員会の児童が中心になって、いろいろな活動を展開します。

給食時の放送では、給食に関する作文の発表のほか、給食室のようすや調理員へのインタビューなども紹介する予定です。

また、献立には宮城県の特産品や郷土料理をクローズアップさせたいと考えています。

自然の恵みである食材の豊かな宮城県がもっと元気になるように、「食」からも考えていきたいものです。ご家庭でも話題にしてみてください。

