



# 1月 予定献立表



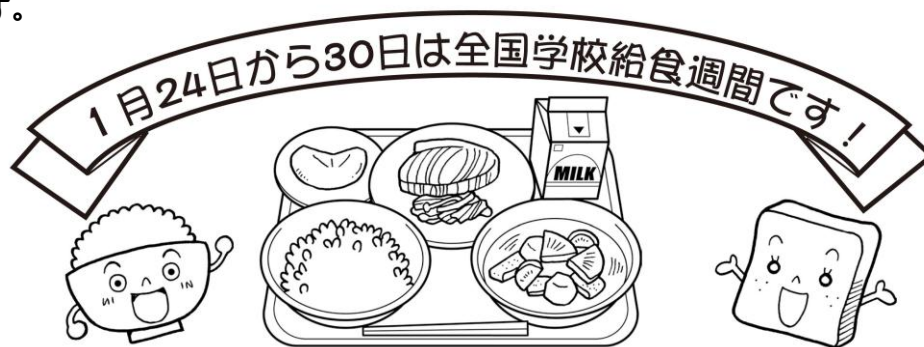
日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			5・6ねんのえいようか		
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちようしをととのえるものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
9	金	<b>*お誕生日給食*</b> ごはん 牛乳 にこみハンバーグ コーンサラダ 手作りチョコチップケーキ	ごはん パンこ でんぷん あぶら さとう ホットケーキミックス バター チョコレート	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく クリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり	783	24.7	
12	月	<b>成人の日</b>						
13	火	麦ごはん 牛乳 キムチチゲ鍋 ひじきのサラダ	🔪 ごはん おおむぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき	ねぶかねぎ ごぼう えのきたけ ほししいたけ にら はくさい きゅうり もやし にんじん	623	24.4	
14	水	米粉パン 牛乳 サーモンのパン粉焼き パンプキンポタージュ	🔪 パン こめこ パンこ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう さけ チーズ クリーム	パセリ にんにく かぼちゃ にんじん たまねぎ	727	33.0	
15	木	麦ごはん 牛乳 すき焼き ごまごぼう	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	にんじん はくさい ねぶかねぎ しめじ えのきたけ ごぼう	627	22.2	
16	金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 切り干し大根サラダ	🔪 ごはん おおむぎ じゃがいも バター ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく きりぼしだいこん とうもろこし きゅうり	754	26.9	
19	月	<b>*毎月19日は食育の日*</b> 麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ もやしの中華いため	🔪 ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ ほししいたけ グリンピース しょうが にんにく もやし ピーマン	647	25.4	
20	火	麦ごはん 牛乳 いわしのみりん干し ひじきのいりに わかめのみそ汁	ごはん おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし ひじき だいす あぶらあげ わかめ とうふ	にんじん ごぼう ねぶかねぎ	657	27.5	
21	水	五目うどん 牛乳 いか天ぷら ポテトサラダ	うどん こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく なると さばぶし ぎゅうにゅう いか たまご	にんじん ごぼう ねぶかねぎ ほししいたけ きゅうり とうもろこし たまねぎ	665	23.6	
22	木	麦ごはん 牛乳 八宝菜 ごぼうとにぼしのパリパリ揚げ	🔪 ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご だいす いりこ	しょうが にんじん さやえんどう はくさい たけのこ きくらげ たまねぎ ごぼう	697	28.2	
23	金	<b>昔の給食を味わおう!</b> 塩むすび 牛乳 塩ざけ キャベツのあさづけ 坪沼汁	ごはん じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ こうやどうふ さばぶし	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ ほししいたけ	637	29.5	
26	月	<b>昔の給食を味わおう!</b> わかめごはん 牛乳 くじらのタツタ揚げ ほうれん草のごまあえ じゃがいものみそ汁	<b>学 校 給 食 週 間</b>	ごはん おおむぎ さとう ごま でんぷん あぶら じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう くじらにく とうふ あぶらあげ さばぶし	ほうれんそう にんじん もやし さやいんげん ねぶかねぎ	734	27.3
27	火	チャーハン 牛乳 とり肉とカシューナッツのいためもの はるさめスープ		🔪 ごはん おおむぎ ごま あぶら さとう でんぷん カシューナッツ はるさめ	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく	ねぶかねぎ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく にんじん ピーマン たけのこ はくさい	656	22.8
28	水	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン コーン入り卵スープ		🔪 パン マカロニ バター でんぷん	ぎゅうにゅう えび ベーコン チーズ たまご ハム	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし ほうれんそう	731	29.0
29	木	<b>宮城県の郷土料理を味わおう!</b> セルフあぶらふ井 (麦ごはん あぶらふの卵とし) 牛乳 はつと汁 ずんだ春巻き		ごはん おおむぎ あぶらふ さとう ごま こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく さばぶし えんどう チーズ	にんじん たまねぎ みつば だいこん ごぼう ねぶかねぎ ほししいたけ	776	25.1
30	金	<b>校外学習(スキー教室)</b>						

- ※ はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。
- ※ 🔪 印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。
- ※ 献立内容は変更することがあります。

本校5・6年生の1回あたりの  
学校給食摂取基準

- ・エネルギー 725 kcal
- ・たんぱく質 27.2 g

今日の目標  
感謝の気持ちをもって  
食事をしよう



給食が開始された日を記念して、1月24日～30日を「全国学校給食週間」としています  
いつもあたりまえのように食べている給食ですが、多くの人の手によってできています。  
給食が食べられるということに感謝し、食べ物を大切にする習慣を身につけましょう!