



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