



1
フ
ロ
ン
ク
愛宕中, 山田中, 袋原中,
長町中, 八木山中, センター

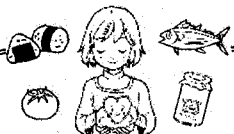


=今月の目標= 郷土の味にふれよう

仙台市太白学校給食センター

| 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 | | |
| 11 | 火 | コッペパン 牛乳 フライビーンズ ビーフシチュー 海藻サラダ(青じそドレッシング) | 大豆 牛肉 | 牛乳 チーズ わかめ こんぶ かんてん | にんじん さやしんげん | たまねぎ キャベツ きゅうり | パン でん粉 じゃがいも | 米油 | 838 | 33.3 |
| 12 | 水 | ☆お正月年味わろう☆ ごはん 牛乳 ぶりのみそ漬け焼き ひたし豆 白玉入り雑煮 | ぶり みそ 大豆 鶏肉 なたと 凍り豆腐 | 牛乳 | にんじん せり | だいこん ごぼう | ごはん 砂糖 白玉もち | 米油 | 877 | 36.7 |
| 13 | 木 | 麦ごはん 韓国味付けのり 牛乳 ししゃもフライ(2本・ソース) ごまみそワンタンスープ 冷凍パインアップル | 豚肉 うずら卵 みそ | 牛乳 ししゃも のり | にんじん チンゲンサイ にら | もやし 根深ねぎ きくらげ にんにく パインアップル | ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 | 米油 ごま ごま油 | 866 | 28.5 |
| 14 | 金 | ☆八木山中リクエスト 豚肉のバーベキューソースかけ ラビオリスープ ☆長町中リクエスト 7-Eleven入り10分トク 食パン いちごジャム 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ ラビオリスープ アーモンド入りスイートポテト | 豚肉 | 牛乳 脱脂粉乳 クリーム | にんじん パセリ | にんにく りんご たまねぎ キャベツ | パン ジャム でん粉 小麦粉 さつまいも 砂糖 | 米油 ごま アーモンド バター | 903 | 33.4 |
| 17 | 月 | ☆給食週間 味めぐり 北海道☆ ごはん 牛乳 ざんぎ ガタタン いちご(2個) 大豆入り小魚 | 大豆 鶏肉 豚肉 なたと 油揚げ | 牛乳 いりこ | にんじん | 乾しいたけ たけのこ はくさい だいこん いちご | ごはん でん粉 | 米油 ごま | 800 | 35.4 |
| 18 | 火 | ☆給食週間 味めぐり スペイン☆ ミルクパン 牛乳 たらのエスカベッチェ ソパ・デ・アホ ポテトサラダ(マヨネーズ) スティックコーヒー | たら 鶏卵 ベーコン | 牛乳 | にんじん トマト パセリ | たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり とうもろこし | パン 砂糖 パン粉 じゃがいも | 米油 オリーブ油 マヨネーズ | 813 | 34.6 |
| 19 | 水 | ☆給食週間 味めぐり 宮城県☆ ごはん ひじきふりかけ 牛乳 モウカサメのカレー たつた揚げ ふかひれスープ ずんだだんご | さめ ふかひれ 豚肉 | 牛乳 ひじき | にんじん チンゲンサイ | きくらげ たまねぎ もやし たけのこ 根深ねぎ しょうが えだまめ | ごはん でん粉 白玉もち 砂糖 | 米油 ごま ごま油 | 838 | 30.9 |
| 20 | 木 | ☆給食週間 給食給まり献立☆ 麦ごはん 焼きのり 牛乳 銀鮭の塩焼き 切干しいこんのはりはり漬け 油ふと雪菜のみそ汁 | 銀鮭 豆腐 みそ | 牛乳 のり こんぶ | にんじん ゆきな | 切干しいこん 根深ねぎ | ごはん 大麦 砂糖 あぶらふ じゃがいも | 米油 | 756 | 29.4 |
| 21 | 金 | ☆八木山中リクエスト 揚げだんご☆ ☆長町中リクエスト みそラーメン☆ 小チョコレートパン 牛乳 揚げだんご(3個) みそラーメン いやかん | 豚肉 みそ 鶏肉 | 牛乳 | にんじん にら | キャベツ めんま たまねぎ もやし はくさい にんにく いやかん | チョコレート パン 小麦粉 中華めん | 米油 ごま油 | 823 | 28.0 |
| 24 | 月 | 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒め煮 豆腐と大根のみそ汁 | 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 ひじき | にんじん こまつな | しょうが だいこん | ごはん 大麦 砂糖 | 米油 | 804 | 32.2 |
| 25 | 火 | 横濱り丸パン 牛乳 ヒレカツ(ソース) クラムチャウダー グレープフルーツ | 豚肉 あさり ベーコン 凍り豆腐 | 牛乳 チーズ クリーム | にんじん パセリ | たまねぎ グレープフルーツ | パン パン粉 じゃがいも | 米油 | 850 | 44.0 |
| 26 | 水 | ☆タイ年味わろう☆ ごはん 牛乳 スパイスチキン ガパオライスの具 米粉とえびのスープ パインゼリー | 鶏肉 大豆 みそ えび | 牛乳 | にんじん にら ピーマン | たまねぎ にんにく もやし 根深ねぎ レモン | ごはん 砂糖 ビーフン ゼリー | 米油 ごま油 | 804 | 35.6 |
| 27 | 木 | 麦ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2本) ポークカレー みかん | 豚肉 | 牛乳 わかさぎ おさみ あさ チーズ | にんじん | たまねぎ にんにく みかん | ごはん 大麦 小麦粉 じゃがいも | 米油 | 874 | 24.7 |
| 28 | 金 | ☆新メニュー あんかけ焼きそば☆ 小麦粉きな粉パン 牛乳 あんかけ焼きそば(具) あんかけ焼きそば(麺) 中華サラダ ヨーグルト | きなこ 豚肉 いか | 牛乳 わかめ こんぶ かんてん 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 きくらげ しょうが だいこん きゅうり とうもろこし | パン 米粉 砂糖 でん粉 中華めん | ごま油 | 809 | 35.0 |
| 31 | 月 | ☆旬年味わろう ぼんかん☆ わかめごはん 牛乳 かつおのたつたあげ 肉じゃが ぼんかん(1/2個) | かつお 豚肉 | わかめ 牛乳 | にんじん | たまねぎ えだまめ ぼんかん | ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖 | 米油 | 820 | 34.3 |

※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。



全国学校給食週間

1月24日～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まり、全国に広まりました。しかし、戦争で中断となりました。昭和20年に戦争が終わり、食料品の不足から子供たちを救うため、ララ(アジア救済公認団体)から届けられた缶詰や脱脂粉乳で給食が再開されました。そのことに感謝しようと始まったのが「全国学校給食週間」です。

食生活が豊かになった今では、食を通していろいろなことを学び、考える機会にもなっています。みなさんもこの機会に、な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。



令和2年度学校給食標語優秀賞

残食をゼロで伝える。ありがとう

仙台市立長町中学校 2年 海保 ひかり

生徒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

