



1月の予定献立表



=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						たんぱく質(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	☆山田中/クエスト肉入りヨーグルト☆ 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 えごま入りパオズ(2個) 大根の中華づけ 果肉入りヨーグルト	豆腐 豚肉 だいず みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	乾しいたけ 根菜ねぎ しょうが にんにく だいこん	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 えごま ごま	882	33.5
12	火	横割り丸パン 牛乳 えびカツ(ソース) うずら卵のクリーム煮 デコボン 大豆入り小魚	だいず 鶏肉 うずら卵 えび いんげんまめ	牛乳 いりこ チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース デコボン	パン 小麦粉 じゃがいも	バター 米油 ごま	935	40.6
13	水	★お正月料理を味わおう★ ごはん 牛乳 ぶりのごま照り焼き ひたし豆 白玉入り雑煮 みかんゼリー	ぶり だいず 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 ゼリー	米油 ごま	900	34.5
14	木	★食育の日 イギリス料理★ チーズパン 牛乳 ホキフリッター(トマトソース) スズチブロス グレープフルーツ	鶏肉 ホキ	チーズ 牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 根菜ねぎ かぶ グレープフルーツ	パン 大麦 小麦粉	オリーブ油 米油	899	37.5
15	金	★郷土料理を味わおう 極楽こづゆ★ 麦ごはん 牛乳 豚肉のごまみそかけ おひたし(きざみのり) こづゆ	豚肉 みそ ほたて貝柱	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし きくらげ 乾しいたけ	ごはん 大麦 砂糖 さといも ふ	米油 ごま	813	32.5
18	月	★給食週間 青森県の料理★ ごはん 納豆 牛乳 いかのさらさ揚げ せんべい汁 いちご(2個)	いか 鶏肉 油揚げ 納豆	牛乳	にんじん	ごぼう はくさい しめじ 根菜ねぎ いちご	ごはん でん粉 かやきせんべい	米油	856	36.1
19	火	★宮城県産畜産物提供事業 黒毛和牛★ 米粉パン 牛乳 焼きウインナーソーセージ ビーフシチュー フレンチサラダ スティックエア	牛肉 ウインナーソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン 米粉 じゃがいも 砂糖	米油	868	34.6
20	水	★給食週間 三陸の食材 かじき 昆布★ 麦ごはん 味付けのり 牛乳 かじきのたつた揚げ すき昆布の炒め煮 みそかきたま汁	かじき 油揚げ だいず 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳 のり こんぶ	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ 根菜ねぎ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖	米油	829	32.2
21	木	★給食週間 冬野菜・デコボン★ 横割り丸パン スライスチーズ 牛乳 豆腐ハンバーグのハニーマスタードソースかけ 冬野菜のポトフ デコボン	豆腐 鶏肉 ウインナーソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ レモン はくさい だいこん れんこん 根菜ねぎ デコボン	パン はちみつ じゃがいも	米油	829	34.1
22	金	★給食週間 宮城県産の料理★ わかめごはん 牛乳 ささかまぼこの南部揚げ 油ふと雪菜のみそ汁 ずんだだんご	ささかまぼこ 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	ゆきな にんじん	だいこん 根菜ねぎ えだまめ	ごはん 小麦粉 あぶらふ 白玉もち 砂糖	ごま 米油	907	31.6
25	月	麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き シーフードカレー 野菜サラダ(ホワイトドレッシング) ブルーベリーヨーグルト	えび いか 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	米油	893	36.1
26	火	☆愛宕中/中根中/クエスト めいざ☆ 山田中/中根中/八木山中/長町中/クエストみぞラーメン☆ メロンパン 牛乳 みそラーメン あげぎょうざ(2こ) ぼんかん アーモンド入り小魚	鶏卵 豚肉 みそ	牛乳 いりこ	にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく キャベツ ぼんかん	パン 中華めん 小麦粉	アーモンド 米油 ごま油	864	28.0
27	水	ごはん 牛乳 まぐろのみそ漬け焼き 凍り豆腐の卵とじ わかめのしょうが和え	凍り豆腐 鶏肉 鶏卵 まぐろ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ 乾しいたけ きゅうり しょうが	ごはん 砂糖	米油	801	43.9
28	木	背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン ジュリエンスープ キャラメルポテト	だいず 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー えのきたけ	パン 砂糖 さつまいも	米油 バター アーモンド	883	29.5
29	金	★2月2日は節分です★ 麦ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 切り干し大根のはりはり漬け みそけんちん汁 いり大豆	だいず いわし 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	切干しいんげん だいこん ごぼう 根菜ねぎ	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	835	34.8

※はしは、毎日忘れずに持ってきてきましょう。 ※ 印はスプーンもあつ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年にララ(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、食べ物の大切さなどについて考えてみましょう。

令和元年度学校給食標語優秀賞

手を合わせ 感謝の気持ちを伝えよう

仙台市立中田中学校 3年 小松 芽以

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

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう。