

中学校 上杉山中 五城中	台原中 鶴谷中 八軒中	センター
--------------------	-------------------	------



1月の予定献立表



毎月19日
食育の日

生徒の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 820kcal
・たんぱく質 30.8g

仙台市荒巻学校給食センター

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		
8	火	ツイストパン 牛乳 ゆで卵(食卓塩) ハヤシシチュー こまつなのサラダ パインアップル缶	 鶏卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ マッシュルーム パインアップル	パン じゃがいも 砂糖	米油	867	31.4
9	水	ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 青ばた豆の鉄火みそ きのこ汁	さば さば節 大豆 みそ かつお節	牛乳	にんじん	しょうが 乾しいたけ えのきたけ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さといも 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	866	27.8
10	木	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) 四川豆腐 ひじきサラダ(中華ドレッシング) りんご	 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にら チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし しょうが にんにく 乾しいたけ ねぎ とうもろこし りんご	ごはん 砂糖 小麦粉 でん粉	米油 ごま油 ごま	828	27.8
11	金	食パン チョコレートクリーム 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き オニオンドレッシングサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ セロリー きゅうり	パン マーマレード マカロニ 砂糖 じゃがいも	チョコレートクリーム オリーブ油 米油	808	33.1
15	火	ごはん 牛乳 きびなごの南蛮漬け おでん みかん	さつま揚げ うずら卵 がんもどき	牛乳 きびなご こんぶ	にんじん	たまねぎ だいこん みかん	ごはん でん粉 砂糖	米油	803	28.9
16	水	丸パン 牛乳 スティックコーヒー ホキフライ(ソース) グリーンサラダ パンプキンポタージュ	 ホキ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン パン粉 小麦粉	米油	831	32.1
17	木	ごはん 牛乳 目玉焼き(塩こしょう味) 肉豆腐 わかめのしょうがええ いよかん	鶏卵 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく ねぎ えのきたけ しめじ きゅうり いよかん	ごはん 砂糖	米油	752	30.3
18	金	ごはん 牛乳 チンジャオロースー ★ワンダンスー 中華ポテト	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら ピーマン	はくさい もやし ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ にんにく	ごはん さつまいも 砂糖 小麦粉 でん粉	米油 ごま ごま油	869	26.4
21	月	クロワッサン 牛乳 スパゲッティボロネーゼ たらのパジル焼き アーモンドコールドスロー 洋なし缶	たら 豚肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり 洋なし	パン 砂糖 スパゲッティ	バター 米油 アーモンド	753	34.9
22	火	ごはん 韓国のり 牛乳 鶏肉の薬味ソースかけ チョレギサラダ 韓国風スープ	鶏肉 豚肉 うずら卵	牛乳 のり	にんじん	しょうが ねぎ レモン にんにく だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	ごま油 米油 ごま	767	30.2
23	水	食パン りんごジャム 牛乳 ししゃもフライ(2本・ソース) ボルシチ バターコーンソテー	 豚肉 大豆	牛乳 ししゃも チーズ クリーム	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ にんにく しょうが とうもろこし	パン ジャム 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	米油 バター	830	29.0
24	木	ごはん 牛乳 ささかまぼこのゆずみそかけ 白玉入り雑煮 ゆきなのごまあえ いちご(3個)	ささかまぼこ 鶏卵 みそ 鶏肉 なた 凍り豆腐 さば節	牛乳	にんじん せり ゆきな	ゆず だいこん ごぼう もやし いちご	ごはん 砂糖 でん粉 白玉もち	ごま	770	29.7
25	金	麦ごはん 牛乳 ★チキンカレー フライビーンズ 海藻サラダ(青じそドレッシング) ★ヨーグルト	 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ わかめ くきわかめ ふのり こんぶ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり しろきくらげ	ごはん 大麦 でん粉 じゃがいも	米油 ごま	897	31.1
28	月	小ミルクパン 牛乳 上海風焼きそば わかめと卵のスープ ずんだ包み揚げ	豚肉 えび いか 鶏卵	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ピーマン	えだまめ たまねぎ キャベツ 乾しいたけ しょうが にんにく しめじ ねぎ	パン 砂糖 小麦粉 でん粉 中華めん	米油 ごま油 ごま	867	36.3
29	火	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き ごま入り即席漬 じゃがいもと油揚げのみそ汁	ぶり 油揚げ みそ さば節	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ だいこん きゅうり はくさい	ごはん じゃがいも	ごま	776	30.6
30	水	丸パン スライスチーズ 牛乳 肉だんごのトマト煮 みずなとだいこんのサラダ グレープフルーツ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト みずな	たまねぎ セロリー マッシュルーム だいこん グレープフルーツ	パン パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	799	29.1
31	木	ごはん 牛乳 いわしフライ(ソース) くきわかめと野菜の炒め煮 のっぺい汁 いり大豆	大豆 いわし 豆腐 さば節 油揚げ	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう 乾しいたけ だいこん れんこん たけのこ	ごはん パン粉 小麦粉 でん粉 さといも 砂糖	米油 ごま	837	29.3

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※印の日は、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。

=今月の目標= ……郷土の味にふれよう……



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。戦後食料不足で苦しむ子供たちのために、昭和21年、ウラ（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。

今年の給食週間は、宮城県の郷土料理、世界の料理、リクエスト献立を取り入れました

- ◆ 21日(月) イタリア料理：スパゲッティボロネーゼ
- ◆ 22日(火) 韓国料理：チョレギサラダ、韓国風スープ
- ◆ 23日(水) ロシア料理：ボルシチ
- ◆ 24日(木) 宮城県の郷土料理：ささかまぼこのゆずみそかけ、白玉入り雑煮
- ◆ 25日(金) リクエスト献立：チキンカレー、ヨーグルト

リクエスト献立

今月もリクエスト献立を実施します。献立名の前に★がついたものがリクエスト献立です。お楽しみに！

平成29年度学校給食標語優秀賞

地産地消 考えながら 箸をとる

仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆