



《家庭配布用》

(中学校)

☎:349-0588

日	曜	給食の学年 など	お知らせ	献立名		使用するおもな食材			栄養価			
				主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
10	火		始業式	背割り コッペパン	えび入りソース焼きそば 仙台あおばぎょうざ(3個) フルーツのいちごゼリー和え	豚肉 えび 牛乳	玉ねぎ にんじん キャバツ もやし たけのこ しいたけ ビーマン 雪菜 りんご もも みかん いちご	パン 焼きそば麺 米油 ごま油 小麦粉 ゼリー	880	34.2		
11	水		給食なし	2023 あけましておめでとうございます 今年もよろしくお願ひいたします								
12	木		菅小6の1食育課題 「あうちでやって みよう!お弁当」より	ミルクパン	鶏肉のマヨパン粉焼き じゃがいものカレー炒め 塩麹入り野菜スープ	鶏肉 粉チーズ ベーコン ウインナー 牛乳	玉ねぎ パプリカ にんじん キャバツ とうもろこし	パン マヨネーズ パン粉 じゃがいも 米油	839	34.7		
13	金		食育の日 献立	利府町産米の ごはん	鮭の西京焼き 五目きんぴら 紅白雑煮 だいだいのムース	さけ みそ 豚肉 鶏肉 凍り豆腐 なると 牛乳 豆乳	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん はくさい しいたけ せり だいたい	★ごはん 砂糖 ごま油 ごま もち ムース	891	39.9		
16	月		みやぎ 水産の日 (のり)	利府町産米の ごはん (県産味付け のり)	ポテト館の手作り唐揚げ かぼちゃのバター醤油煮 旬野菜のみそ汁	鶏肉 のり とうふ 牛乳 みそ	かぼちゃ 雪菜 はくさい にんじん ★ねぎ	★ごはん でん粉 米粉 大豆油 砂糖 バター 油心	828	31.9		
17	火			米粉 きな粉パン	肉うどん だし巻きたまご 元気サラダ 型抜きチーズ	きなこ 豚肉 なると たまご ハム 昆布 牛乳 かつお節 チーズ	しいたけ にんじん ★ねぎ とうもろこし きゅうり キャバツ	パン 米粉 うどん 砂糖 ドレッシング	805	42.0		
18	水			利府町産米の ごはん	笹かまの磯辺揚げ こんにゃくのゆずみそ和え 山形風芋煮汁	笹かまほこ 青のり みそ 牛肉 牛乳 とうふ	だいこん こんにゃく ゆず にんじん ごぼう まいたけ はくさい ★ねぎ	★ごはん 小麦粉 でん粉 大豆油 砂糖 さといも 米粉	833	26.4		
19	木		二小6年生 リクエスト	食パン (ラフランス ジャム)	ハンバーグのデミソースがけ 花野菜サラダ コーンポタージュ	豚肉 牛肉 たまご 牛乳	ラフランス ブロッコリー カリフラワー パプリカ 玉ねぎ にんじん とうもろこし	パン ジャム 砂糖 パン粉 ドレッシング じゃがいも バター シチュールウ 生クリーム	853	30.5		
20	金		二小6年生 リクエスト	利府町産米の わかめごはん	さばのみそ煮 小松菜とかつお節のおひたし 具だくさん野菜のみそ汁	わかめ さば みそ かつお節 牛乳 油揚げ とうふ	小松菜 もやし にんじん だいこん はくさい なめこ ★ねぎ	★ごはん 砂糖 さつまいも	847	35.1		
23	月		菅小6年生 リクエスト	利府町産米の ごはん	ヤンニョムチキン もやしの中華和え 利府わかめとたまごのスープ	鶏肉 さつまいも たまご とうふ 牛乳 ★わかめ	もやし きゅうり しいたけ チンゲンサイ	★ごはん でん粉 砂糖 大豆油 はちみつ ごま油	835	33.1		
24	火		菅小6年生 リクエスト	ナン	ポークカレー 海そうサラダ バニラヨーグルト	豚肉 海そう 笹かまほこ 牛乳 ヨーグルト たまご	にんじん 玉ねぎ グリーンピース りんご きゅうり もやし	ナン じゃがいも 米油 カレールウ ドレッシング ごま	799	33.7		
25	水			麦入り 利府町産米の ごはん	牛すき焼き風煮 野菜のごま酢和え ぼんかん	牛肉 とうふ 油揚げ かつお節 牛乳	にんじん はくさい こんにゃく えのきだけ ★ねぎ 春菊 もやし きゅうり ぼんかん	★ごはん 麦 米油 砂糖 ごま ごま油	896	30.0		
26	木		西中3年生 リクエスト	メロンパン	ささみのレモンソースがけ カラフルサラダ ABCスープ	たまご 鶏ささみ ベーコン 牛乳	レモン ブロッコリー カリフラワー パプリカ 玉ねぎ にんじん キャバツ	パン でん粉 大豆油 砂糖 ドレッシング じゃがいも マカロニ	951	34.2		
27	金		西中3年生 リクエスト	利府町産米の ごはん	マーボー豆腐 利府わかめと野菜のナムル フルーツ杏仁プリン	とうふ 豚肉 みそ ★わかめ 牛乳 豆乳	たけのこ しいたけ いら ★ねぎ 小松菜 にんじん もやし もも あんず	★ごはん ごま油 砂糖 でん粉 ドレッシング ごま プリン	804	31.8		
30	月		受験生 応援献立	利府町産米の ごはん	まぐろと大豆の甘辛揚げ つぼみなのごま和え かきたま汁 乳酸菌デザート	まぐろ 大豆 ちくわ かつお節 たまご とうふ 牛乳	つぼみ菜 もやし しいたけ こねぎ にんじん	★ごはん 大豆油 砂糖 ごま ごま油 でん粉 小麦粉 クリーム デザート	939	39.7		
31	火		給食なし	19日 食育の日 週に一度は家族みんなで食卓を囲みましょう								

月平均栄養価 エネルギー:857kcal たんぱく質:34.1g 脂質:26.3g 塩分:3.5g
都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

★「はし」は毎日わすれずにもってきましょう★

1月の給食目標「給食について考えよう」

1月24日~30日は
全国学校給食週間!

日本で初めての給食は
どんな献立だったのかな?



普通の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせない栄養素です。給食以外の食事においても積極的にとるよう心がけましょう。

リクエスト給食のお知らせ

全国学校給食週間の取り組みとして、ポテト館では19日から卒業学年によるリクエスト給食を実施します。組み合わせ、栄養バランスなどを考え、各校「ごはんの日」「パンの日」からそれぞれ1献立ずつ選びました。献立を考えてくれたみなさんからのメッセージを紹介します。他にも、リクエストの多かった献立を1月~3月にできるだけ取り入れていきますので、楽しみにしていてください!

はしを上手に使う日

箸の持ち方を意識して食べる「はしを上手に使う日献立」を毎月実施しています。今月は「巻く」です。はしを上手に使って、のりをごはんに巻いて食べましょう!

6年生のお弁当献立が登場します!

菅小・二小の6年生が夏休みに挑戦したお弁当の中から、学校給食バージョンにアレンジした献立が登場します。今月は、菅小6の1のみなさんのアイディア盛りだくさんの献立です。どのお弁当も、とても素晴らしいです。保護者の皆様にはご協力をいただき、ありがとうございました。

食育の日献立

利府町では、「毎月19日は食育の日」にちなんで季節の食材や行事に合わせた『食育の日献立』を実施しています。1月13日は「新年お祝い献立」です。どうぞお楽しみに!

今月の地場産品

利府町の給食センターでは、農協さんや漁協さんと連携し、毎月、地場産品を取り入れた給食を実施しています。今月は利府町産の「米・わかめ・ねぎ・なし」を使用する予定です。献立表では★印をつけてお知らせしています。食材の都合により、産地が変更になることもあります。

★二小6年 S-Hさん(19日)

自分の好きなものですが、栄養バランスを考えて献立を立てました。みなさん、おいしく食べてください。

★菅小6年 S-Hさん(24日)

ナンにカレーをつけて食べてください。海そうやヨーグルト、カレーの野菜で栄養満点です。

★二小6年 S-Kさん(20日)

みんなにおいしく食べてもらうために考えました。「さば」は、たんぱく質もカルシウムも入っているの、頑張って完成してみました。

★西中3年 MMさん(26日)

野菜がちゃんととれて、おいしいものになりました。

★菅小6年 T-Oさん(23日)

いろいろや、栄養バランスなどを考えて、おいしい給食メニューを考えました。

★西中3年 UMさん(27日)

修学旅行で中華を食べた「食べたいな」と思ひ、考えました。小学生のみなさんも、たくさん食べてください!

~保護者の皆様へ~ 予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材名です。アレルギー表示ではありませんので、ご注意ください。予定献立表は、給食センターのホームページにも掲載しております。