



1月分よていこんだてひょう

《家庭配布用》

(小学校)

TEL:349-0588

日	曜	きゅうしよく おしのがっこう ・がくねん	おしらせ	こんだてめい		しようするおもなしょくざい			えいようか			
				しゅしよく	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		
9	火		始業式	今年もよろしくお願いたします								
10	水			利府町産米のごはん	すきやきに やさしいごまずあえ ぼんかん	ぶたにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	にんじん はくさい こんにやく えのきたけ ねぎ もやし きゅうり ぼんかん	★ごはん こめあがら さとう ごま ごまあがら	573	23.9		
11	木			ソフトパン	ミートボール(2こ) キャベツとツナのサラダ スイートポテトポタージュ	とりにく ツナ チーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	パン パンこ ドレッシング さつまいも じゃがいも パター シチュールウ なまクリーム	643	23.1		
12	金		食育の日 こんだて	利府町産米のごはん	さわらのさいきょうやき ごもくきんぴら しらたまどうに	さわら みそ ぶたにく とりにく こおりどうふ なんと	ごぼう れんこん にんじん こんにやく さやいんげん だいこん はくさい しいたけ せり	★ごはん さとう ごまあがら ごま しらたまだんご	616	27.9		
15	月		二小6年生 リクエスト	利府町産米のごはん	ポテトかんのてづくりからあげ ひじきとだいずのいりに とんじる ミニヨーグルトふうゼリー	とりにく ひじき だいず さつまあげ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	★ごはん でんぶん こめこ だいずあがら こめあがら さとう さといも ゼリー	666	30.3		
16	火			こめこパン	ちゃんぽんうどん あまくちたまごやき もやしのちゅうかあえ	たまご さつまあげ とりにく かまぼこ	もやし きゅうり にんじん はくさい たけのこ しいたけ ねぎ	パン こめこ うどん ごま さとう ごまあがら	612	27.4		
17	水			利府町産米のごはん	いわしのしょうがに なまあげのみそに かきたまじる	いわし みそ ぶたにく なまあげ たまご とうふ	にんじん たけのこ いら しいたけ ほうれんそう	★ごはん さとう こめあがら でんぶん	596	26.7		
18	木		二小6年生 リクエスト	ミルクパン	メンチカツ カラフルサラダ パンブキンポタージュ	ぶたにく とりにく	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし パプリカ たまねぎ かぼちゃ キャベツ	パン パンこ だいずあがら こむぎこ ドレッシング じゃがいも バター シチュールウ なまクリーム	667	22.6		
19	金			利府町産米のごはん	ジャージャンどうふ ごまネーズサラダ みかんゼリー	ぶたにく なまあげ みそ ちくわ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いら ねぎ ごぼう きゅうり ブロッコリー みかん	★ごはん ごまあがら さとう でんぶん マヨネーズ ごま ドレッシング ゼリー	676	23.0		
22	月		香小6年生 リクエスト	利府町産米のごはん	ぶたキムチいため はるさめサラダ ワントンスープ	ぶたにく こんが みそ とりにく	はくさい だいこん にんじん いら ねぎ しいたけ たまねぎ こまつな もやし きゅうり	★ごはん ごまあがら さとう ワンタン はるさめ	578	25.6		
23	火		香小6年生 リクエスト	バターロール パン	とりにくのパーベキューソース ブロッコリーとカリフラワーのサラダ たまごと利府わかめのスープ	とりにく ベーコン ★わかめ たまご	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし キャベツ にんじん	パン でんぶん だいずあがら さとう はちみつ ドレッシング	630	29.0		
24	水		はしを 上手に 使う日	利府町産米のごはん (宮城県産 あじつけのり)	さばのおしやき ぶたにくとごぼうのしぐれに しゅんやさいのみそする	のり さば ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん ゆきな	★ごはん こめあがら さとう あぶらふ じゃがいも	581	29.6		
25	木		西中3年生 リクエスト	しよくパン (とぶっこ ジャム)	ささみのレモンソース ポテトのチーズに ABCスープ	とりささみ ウイナー チーズ ベーコン	★利府なし レモン たまねぎ にんじん キャベツ	パン ジャム でんぶん だいずあがら さとう じゃがいも パター マカロニ	656	29.3		
26	金		西中3年生 リクエスト	げんまいいり 利府町産米のごはん	ビーフシチュー カントリーサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり ブロッコリー	★ごはん げんまい じゃがいも こめあがら ブラウンルク さとう ドレッシング	683	22.2		
29	月		みやぎ 水産の日	利府町産米のごはん	かつおとだいずのあまからあげ ふゆやさしいごまあえ 利府産あかもくのみそする	かつお だいず ちくわ かつおぶし みそ とうふ ★あかもく あぶらあげ	こまつな ゆきな もやし にんじん ねぎ	★ごはん でんぶん だいずあがら さとう ごまあがら ごま じゃがいも	642	28.7		
30	火		利府の地産品 「あかもく」を 味わおう!	管小5の1	せわり コッパパン	ぶたにく えび たらすりみ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ ピーマン しいたけ バイン みかん りんご	パン やきそばめん こめあがら こむぎこ さとう パンこ でんぶん	659	24.8		
31	水			管小5の2	利府町産米のごはん	ぶたにくとたまねぎのしょうがいため のっぺいじる ずんだだんご	ぶたにく とりにく あぶらあげ	たまねぎ しょうが たけのこ さやいんげん だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにやく ねぎ えだまめ	★ごはん こめあがら さとう でんぶん さといも しらたまだんご	665	28.0	
月平均栄養価				エネルギー: 634cal		たんぱく質: 26.4g		脂質: 20.6g		塩分: 2.3g		
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、まいにちわすれずに持ってきましょう★

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!**

ご家族で、給食時間の思い出を語り合ってみませんか?

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、味付けのりをごはんに「まいて」食べましょう。

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。今月は「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。今月は利府町の「米・利府なし・わかめ・あかもく」を使用する予定です。あかもくは、近年「スーパーフード」として注目されている食材です。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 H・Iさん、I・Mさん、I・Hさん、I・Sさん(15日)

この給食は、栄養と味を考えて選びました。特にからあげは、好きな人が多いと思ったので入れました。

★二小6年 D・Hさん(18日)

全体の彩りや栄養バランスを考えて作りました。好き嫌いせずに食べましょう。

★管小6年 I・Sさん(22日)

わたしの好きな豚キムチは、ごはんがとてすすみます。その他の料理も、いろいろな具材が入っていて栄養がとれている献立なので、ぜひ食べてください。

★管小6年 H・Sさん(23日)

献立のメインに、みんなが大好きな「甘辛の鶏肉」を入れ、それに合うようにバターロールパンを主食にしました。また、できるだけヘルシーで栄養バランスがよくなるようにしました。
※甘辛の鶏肉は「鶏肉のパーベキューソース」として提供します。

★西中3年 K・Mさん(25日)

今年で梨ジャムを給食として食べられるのは最後だと思ったので、それを組み合わせた献立にしました。

★西中3年 K・Yさん(26日)

玄米とカントリーサラダで、健康を意識したのと、ビーフシチューが好きな人が多いと思いました。

全国学校給食週間の取り組みとして、ポテト館では15日から卒業学年によるリクエスト給食を実施します。食材の組み合わせや栄養バランスなどを考慮し、各校「ごはんの日」「パンの日」からそれぞれ一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、楽しみにしてください!

今年もたくさんのリクエストをありがとうございました。

保護者の皆様へ

ポテト館の新しい動画を公開しました!「おいしい給食ができるまで 2」は、こちらからご視聴いただくことができます。 →



食物アレルギーや乳糖不耐症等の健康上の理由により牛乳停止をご希望されるお子様に、代替飲料の緑茶を提供しています。(別途申請が必要です)

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います。