



1月分予定献立表

《家庭配布用》

(中学校)

TEL:349-0588

日	曜	給食の学年・学級	お知らせ	献立名		使用のおもな食材			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	たん白質 g		
9	火		熱いリクエストに 応え、 限定復活!	きな粉揚げパン	鶏肉と豆のトマト煮 ラビオリスープ 豆乳プリン	きな粉 豚肉 ベーコン 鶏肉 牛乳 大豆 豆乳	玉ねぎ 枝豆 トマト にんじん だいこん	パン 大豆油 砂糖 小麦粉 パン粉 オリーブオイル 砂糖 プリン	783	33.4		
10	水		給食なし	今年もよろしくお願いたします								
11	木			ソフトパン	ミートボール(3個) キャベツとツナのサラダ スイートポテトポタージュ	鶏肉 ツナ 牛乳 チーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	パン パン粉 ドレッシング さつまいも じゃがいも バター シチュールウ 生クリーム	829	28.2		
12	金		食育の日 献立	利府町産米のごはん	さわらの西京焼き 五目きんぴら 白玉雑煮	さわら みそ 豚肉 鶏肉 牛乳 凍り豆腐 なた	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 砂糖 ごま油 ごま 白玉団子	820	34.8		
15	月		二小6年生 リクエスト	利府町産米のごはん	ポテト館の手作り唐揚げ ひじきと大豆の炒り煮 豚汁 ミニヨーグルト風ゼリー	鶏肉 ひじき 大豆 さつま揚げ 豚肉 油揚げ 牛乳 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 でんぷん 米粉 大豆油 米油 砂糖 さといも ゼリー	886	38.0		
16	火			米粉パン	ちゃんぽんうどん 甘口たまごやき もやし中華和え	たまご さつま揚げ 鶏肉 かまぼこ 牛乳	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 米粉 うどん ごま 砂糖 ごま油	755	33.6		
17	水			利府町産米のごはん	いわしの生姜煮 生揚げのみそ煮 かきたま汁	いわし みそ 豚肉 生揚げ 牛乳 たまご とうふ	にんじん たけのこ いら しいたけ ほうれん草	★ごはん 砂糖 米油 でんぷん	786	32.2		
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 パンプキンポタージュ	豚肉 鶏肉 牛乳	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし パプリカ 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ	パン パン粉 大豆油 小麦粉 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	829	27.1		
19	金			利府町産米のごはん	ジャージャン豆腐 ごまネーズサラダ みかんゼリー	豚肉 生揚げ みそ ちくわ 牛乳	にんじん 玉ねぎ 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 ごま油 砂糖 でんぷん マヨネーズ ごま ドレッシング ゼリー	891	28.8		
22	月		香小6年生 リクエスト	利府町産米のごはん	豚キムチ炒め 春雨サラダ ワンタンスープ	豚肉 こんぶ みそ 鶏肉 牛乳	はくさい だいこん にんじん いら ねぎ しいたけ 玉ねぎ 小松菜 もやし きゅうり	★ごはん ごま油 砂糖 ワンタン はるさめ	774	31.7		
23	火		香小6年生 リクエスト	バターロールパン	鶏肉のバーベキューソース 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	鶏肉 ベーコン 牛乳 ★わかめ たまご	玉ねぎ 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 でんぷん 大豆油 砂糖 はちみつ ドレッシング	790	35.7		
24	水		はしを 上手に 使う日	利府町産米のごはん (宮城県産 味付けのり)	さばの塩焼き 豚肉とごぼうのしくれ煮 旬野菜のみそ汁	のり さば 豚肉 牛乳 とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん 雪菜	★ごはん 米油 砂糖 油ふ じゃがいも	777	36.7		
25	木		西中3年生 リクエスト	食パン (どぶっ恋 ジャム)	ささみのレモンソース ポテトのチーズ煮 ABCスープ	鶏ささみ ウインナー チーズ 牛乳 ベーコン	★利府なし レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ	パン ジャム でんぷん 大豆油 砂糖 じゃがいも バター マカロニ	784	33.6		
26	金		西中3年生 リクエスト	玄米入り 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	牛肉 ハム 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 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 玄米 じゃがいも 米油 ブラウナルウ 砂糖 ドレッシング	900	27.3		
29	月		みやぎ 水産の日	利府町産米のごはん	かつおと大豆の甘辛揚げ 冬野菜のごま和え 利府産あかもくのみそ汁	かつお 大豆 ちくわ かつお節 みそ 牛乳 とうふ ★あかもく 油揚げ	小松菜 雪菜 もやし にんじん ねぎ	★ごはん でんぷん 大豆油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	861	36.2		
30	火		1の1 1の2 のみ着日	背割り コッパパン	ソース焼きそば えびしゅうまい(3個) フルーツのミルクゼリー和え	豚肉 えび 牛乳 たらすり身	玉ねぎ 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 焼きそば種 米油 小麦粉 砂糖 パン粉 でんぷん	862	32.0		
31	水			利府町産米のごはん	豚肉と玉ねぎの生姜炒め のっぺい汁 ずんだ団子	豚肉 鶏肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 生姜 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 枝豆	★ごはん 米油 砂糖 でんぷん さといも 白玉団子	890	35.1		
月平均栄養価				エネルギー: 826cal		たんぱく質: 32.8g		脂質: 25.1g		塩分: 3.1g		

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、毎日忘れずに持ってきてましょう★

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「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・さん、I・Mさん、I・Hさん、I・Sさん(15日)

この給食は、栄養と味を考えた選びました。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。好き嫌いをせずに食べましょう。

★香小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。

リクエスト給食が始まります!

★香小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「鶏肉のバーベキューソース」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お友だちが多かったので、ぜひ食べてください。

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。 →



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。

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。