

令和6年度

1月分 予定献立表

(中学校)



○みんなのお昼キャロット館○
☎ 356-7135

日	曜	給食がない学校	行事 など	献 立		使 用 す る 材 料			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 (卵や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8	水			 始業式 						
9	木			ソフトパン	五目うどん チーズはんぺんフライ じゃこサラダ	 とり肉 油揚げ はんぺん チーズ しらす かつお節	 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ だけのこ 小松菜 きゅうり もやし	 パン うどん 油 パン粉 でんぶん ドレッシング	749	33.6
10	金	 食育の日	利府町産米 ごはん	白玉雑煮※よくかんでゆっくり食べよう さわらの西京焼き※骨に注意 れんこんのきんぴら	 とり肉 凍り豆腐 なると さわら みそ さつま揚げ	 大根 にんじん ごぼう しいたけ せり れんこん 枝豆	 ごはん 白玉 砂糖 油 ごま	791	36.1	
13	月			 成人の日 						
14	火			ココアパン	ささみレモンフライ(2個) カラフルポテトのチーズ煮 ミネストローネ	 ベーコン 大豆 レンズ豆 とり肉 ウインナー チーズ	 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト レモン コーン 枝豆	 パン マカロニ でんぶん パン粉 小麦粉 米粉 油 じゃがいも バター	826	31.4
15	水	 はしを 上手に使う日 みやぎ 水産の日	利府町産米 ごはん (宮城県産 味付けのり)	チゲ鍋 卵焼き 小松菜のごま和え	 ふた肉 豆腐 昆布 みそ 卵 ちくわのり	 白菜 玉ねぎ もやし 大根 にんじん にはら ねぎ にんにく しょうが チンゲン菜 小松菜	 ごはん 砂糖 ごま油 油 でんぶん ごま	747	30.1	
16	木	 利府小 リクエスト	ソフトパン	野菜しょうゆラーメン 肉しゅうまい(3個) パンサンスー	 ふた肉 なると とり肉 大豆 ハム	 もやし にんじん キャベツ だけのこ ねぎ コーン しょうが 玉ねぎ きゅうり	 パン 中華麺 でんぶん 砂糖 小麦粉 春雨 ごま	712	33.1	
17	金	 青小 リクエスト	利府町産米 ごはん	メンチカツ ブロッコリーのおかか和え とって揚げ汁	 とり肉 ふた肉 大豆 かつお節	 大根 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー	 ごはん 小麦粉 パン粉 油 でんぶん	789	29.1	
20	月		利府町産米 ごはん	豆腐ハンバーグおろしソース じゃがいものそぼろ煮 旬野菜のみそ汁	 豆腐 油揚げ みそ とり肉	 大根 白菜 雪菜 ねぎ 玉ねぎ にんじん さやいんげん	 ごはん さといも パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん じゃがいも 油	778	33.6	
21	火		ミルクパン	クリームシチュー カリフラワーのサラダ 花ぼんかん	 とり肉 スkimミルク チーズ ツナ	 玉ねぎ にんじん しめじ カリフラワー きゅうり コーン ほんかん	 パン じゃがいも 油 ホワイトルウ ドレッシング	843	34.7	
22	水	 三小 リクエスト	利府町産米 ごはん	さめのねぎソースかけ ブロッコリーのごま和え 利府わかめのみそ汁	 わかめ 豆腐 油揚げ みそ とり肉 もうかざめ	 ねぎ 玉ねぎ レモン ブロッコリー にんじん	 ごはん じゃがいも でんぶん 油 砂糖 ごま	818	32.7	
23	木		ソフトパン	ミートソーススパゲティ ミルクポテトフライ(2個) コールスローサラダ	 ふた肉 とり肉 大豆 スキムミルク ハム	 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト コーン キャベツ きゅうり レモン ドレッシング	 パン スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも ドレッシング	810	33.2	
24	金		利府町産米 ごはん	とぶつ子カレー マカロニサラダ 元気ヨーグルト	 ふた肉 ハム ヨーグルト	 玉ねぎ にんじん にんにく 利府梨 きゅうり コーン	 ごはん じゃがいも 油 カレールウ マカロニ マヨネーズ	909	28.8	
27	月		利府町産米 ごはん	とり肉の照り焼き 五目ひじき 仙台風芋煮	 ふた肉 豆腐 油揚げ みそ とり肉 ひじき 大豆 さつま揚げ	 ごぼう 大根 にんじん 白菜 ねぎ れんこん 枝豆	 ごはん さといも 砂糖 油	760	37.5	
28	火	 利府中 リクエスト 受験生応援 こんでて	食パン (とぶつ恋 ジャム)	ハンバーグケチャップソース カラフルサラダ コーンポタージュ	 とり肉 いんげん豆 ふた肉 大豆 かに風味かまぼこ	 にんじん 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり パプリカ 利府梨	 パン じゃがいも 油 ホワイトルウ でんぶん 砂糖 ドレッシング	844	34.6	
29	水	 しら中 リクエスト 受験生応援 こんでて	利府町産米の わかめごはん	さばの照り焼き※骨に注意 ブロッコリーと豆のサラダ おкусかけ	 わかめ とり肉 油揚げ さば 大豆 ハム	 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ ブロッコリー コーン 枝豆	 ごはん 砂糖 じゃがいも 麩 温麺 でんぶん ドレッシング	901	36.3	
30	木	利府中 しら中3年	横割り 丸パン	野菜コロケ(ソース) 利府わかめとツナのサラダ 肉だんごスープ	 とり肉 ふた肉 わかめ ツナ	 玉ねぎ にんじん 白菜 もやし ねぎ しょうが かぼちゃ 枝豆 きゅうり	 パン パン粉 でんぶん 小麦粉 春雨 ごま油 油 じゃがいも ドレッシング	730	28.4	
31	金	 利府小 リクエスト	利府町産米 ごはん	ドライカレー ABCスープ 豆乳プリン	 ベーコン ふた肉 大豆 豆乳	 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン ピーマン にんにく トマト	 ごはん マカロニ 油 カレールウ 小麦粉 砂糖	828	29.6	
月平均栄養価				エネルギー : 802Kcal たんぱく質 : 32.7g 脂質 : 24.6g 塩分 : 3.0g						
食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合には、代わりの飲み物(パック入りお茶)を提供します。										
都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。										
普段の食事で不足しやすい「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。										

1月 今月の給食目標・・・「給食について考えよう」

新しい年になりました。寒さが一段と厳しくなり体調を崩しやすい時期です。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠を心掛け、寒さに負けず元気に過ごしましょう。さて、1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。給食の役割について知り、考えてみましょう。

「リクエストさんだて」が給食に登場！

◆「全国学校給食週間」にちなんで、もう一度食べてみたい「リクエストさんだて」を募集しました。

◆おもに小学校6年生と、中学校3年生に考えてもらいました。

◆「栄養のバランス」や「いろいろり」、「地産地消」など、工夫をこらした素晴らしい献立がそろいました。

◆採用されたみなさんのコメントをご紹介します。

16日(木) 利府小 E・Sさん

「野菜しょうゆラーメン」には、たくさんの野菜や肉が入っているの、栄養がとれます。「肉しゅうまい」と「パンサンスー」おかしに、バランスを考えました。

17日(金) 青山小 K・Sさん

利府町の郷土料理や宮城県でとれる食材に、残食が少なくなるよう、みんなが好きなような物を入れました。

22日(水) 利府第三小 S・Rさん

栄養のバランスを考えメニューです。ほくの好きな「利府わかめのみそ汁」をみんなでいただきます。

28日(火) 利府中 H・Kさん

バランスが良く、お腹にたまるようにしました。

29日(水) 利府中 N・Hさん

郷土料理である「おкусかけ」を入れたり、いろいろ良くなるようなサラダを入れたりして、バランスの良い和食にしました。

31日(金) 利府中 C・Hさん

野菜を好きにせず、献立に入っている食材に感謝して食べましょう。

10日(金) 食育の日メニュー「新年お祝いこんで」

「今年もよい年になりますように」また「健康に過ごせますように」と願いを込めました。

「お雑煮」は、神様に供奉した「もち」などを煮たもので、食べると「神様の力を授けり、長生きできる」と信じられています。

また「れんこん」は、たくさんの穴があることから「先を見通す」という意味がある縁起のいい食べ物で、おせち料理の一つにもなっています。

15日(水) はしを上手に使う日

今月のテーマは「書く」です。二本のはしを上手に使い「味付けのり」をまいて食べることでできるでしょうか？チャレンジしてみましょう。

利府町公式
YouTubeチャンネルにて
キャロット館の動画を配信中！

利府わかめのみそ汁ができるまで