令和6年度

《家庭配布用》

１月分予定献立表

〇みんなのお昼ポテト館〇

（中学校）　TEL:349－0588

日	曜	給食なしの学年等	お知らせ	献立名 主食	献立名 おかず	使用するおもな食材 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）	栄養価 エネルギー kcal	栄養価 たん白質 g
8	水	始業式		利府町産米のごはん	マーボー豆腐 春巻き ほうれん草のナムル	とうふ　豚肉 大豆　みそ 牛乳　鶏肉	たけのこ　しいたけ　にら 玉ねぎ　キャベツ　ねぎ ほうれん草　もやし　にんじん	★ごはん　ごま油　春雨 砂糖　でん粉　小麦粉 大豆油　ドレッシング　ごま	908	32.5
9	木			ココアパン	ミートボール(3個) ペンネのクリームソテー 大麦と野菜のスープ	鶏肉　ウインナー ベーコン 牛乳	玉ねぎ　えのきたけ しめじ　大根　にんじん キャベツ	パン　ココア　砂糖　ペンネ オリーブオイル　生クリーム 大麦　パン粉	780	28.0
10	金		食育の日献立	利府町産米のごはん	さわらの西京焼き れんこんのピリ辛炒め 白玉雑煮	さわら　みそ 豚肉　鶏肉 牛乳　凍りどうふ　なると	ごぼう　れんこん　にんじん こんにゃく　さやいんげん　大根 白菜　しいたけ　せり	★ごはん　砂糖 ごま油　白玉団子	810	34.6
13	月	成人の日								
14	火		西中3年生リクエスト	クロワッサン	トマトシチュー 星型ハッシュドポテト(４個) 利府なし入りフルーツポンチ	豚肉 ベーコン 牛乳　豆乳	玉ねぎ　にんじん　マッシュルーム トマト　りんご　もも　ぶどう ★利府なし　パイン　みかん　レモン	パン　じゃがいも　砂糖 米油　ブラウンルウ 大豆油　ゼリー	772	20.4
15	水	給食なし		毎月19日は食育の日　週に一度は家族みんなで食卓を囲みましょう						
16	木		西中3年生リクエスト	バターロールパン	ハーブチキン 野菜サラダ コーンポタージュ	鶏肉 ハム 牛乳　脱脂粉乳	ハーブ　きゅうり　キャベツ カリフラワー　玉ねぎ にんじん　コーン	パン　ドレッシング バター　シチュールウ じゃがいも　生クリーム	803	34.7
17	金	はしを上手に使う日	みやぎ水産の日	利府町産米のごはん（宮城県産味付けのり）	さばの照り焼き じゃがいもの肉みそ和え せんべい汁	のり　さば　豚肉 みそ　鶏肉 牛乳　凍りどうふ　なると	枝豆　大根　にんじん ごぼう　えのきたけ ねぎ	★ごはん　砂糖　じゃがいも 米油　でん粉 せんべい	836	38.9
20	月		菅小6年生リクエスト	利府町産米のごはん（おかかふりかけ）	ハンバーグのオニオンソース ブロッコリーサラダ ＡＢＣスープ	かつお節　のり 鶏肉　豚肉 牛乳　ベーコン	玉ねぎ　ブロッコリー カリフラワー　コーン にんじん　白菜　大根	★ごはん　砂糖　米油 でん粉　ドレッシング はちみつ　マカロニ	772	25.7
21	火			ソフトパン	ほたて風味フライ（２個） 海そうサラダ 白いんげん豆のポタージュ	ぎょにくすりみ　ほたて 海そう　笹かまぼこ　ベーコン 牛乳　いんげん豆　チーズ	もやし　きゅうり　玉ねぎ にんじん	パン　パン粉　小麦粉　でん粉 大豆油　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	764	29.7
22	水		ナンはポテト館から届きます	利府町産米のごはん	とふっ子ポークチャップ ふわふわたまごとチーズのスープ ぽんかん	豚肉 ベーコン 牛乳　チーズ　たまご	玉ねぎ　マッシュルーム グリンピース　★利府なし トマト　にんじん　ぽんかん	★ごはん　米油 砂糖　でん粉　パン粉	802	29.2
23	木		菅小6年生リクエスト	ナン	チキンカレー プレーンオムレツ カラフルサラダ 角チーズ	鶏肉 ひよこ豆 たまご 牛乳　チーズ	にんじん　玉ねぎ トマト　りんご　ブロッコリー カリフラワー　コーン パプリカ	ナン　じゃがいも 砂糖　米油 カレールウ ドレッシング	778	35.5
24	金		二小6年生リクエスト	利府町産米のわかめごはん	えびフライ ポテトサラダ 豚汁	わかめ　えび ツナ　豚肉 牛乳　油揚げ　とうふ　みそ	きゅうり　玉ねぎ 大根　にんじん　ごぼう こんにゃく　ねぎ	★ごはん　パン粉　小麦粉 でん粉　大豆油　じゃがいも マヨネーズ　さといも　米油	847	32.6
27	月			利府町産米のごはん	はんぺんチーズフライ 春雨の五目炒め キムチスープ	はんぺん　チーズ ベーコン　豚肉 牛乳　とうふ　昆布　みそ	にんじん　玉ねぎ　ピーマン 白菜　たけのこ　えのきたけ こまつな　大根　にら　ねぎ	★ごはん　パン粉 大豆油　春雨 ごま油　砂糖　米油	856	28.0
28	火		二小6年生リクエスト	背割りコッペパン	ソース焼きそば 肉しゅうまい（３個） ブロッコリーのおかか和え	豚肉　鶏肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ　にんじん　キャベツ もやし　たけのこ　しいたけ ピーマン　ブロッコリー	パン　中華麺 米油　小麦粉	786	35.2
29	水		受験生応援献立	利府町産米のごはん	さばの甘酢ねぎソース つぼみ菜のごま和え かきたま汁	さば ちくわ　かつお節 牛乳　たまご　とうふ	ねぎ　つぼみ菜　もやし にんじん　しいたけ ほうれん草	★ごはん　でん粉 大豆油　砂糖 ごま　ごま油	807	32.2
30	木	給食なし		普段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。						
31	金			利府町産米のごはん	そぼろ丼の具 旬野菜のみそ汁 ずんだ団子	鶏肉　豚肉 とうふ　みそ 牛乳	玉ねぎ　グリンピース 白菜　大根　にんじん 雪菜　枝豆	★ごはん　米油 砂糖　油麩 白玉団子	862	36.9
月平均栄養価				エネルギー：812kcal　たんぱく質：31.6ｇ　脂質：25.0ｇ　塩分：3.3ｇ 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～１月30日　全国学校給食週間がはじまりま～す！

どんな給食の思い出がありますか？

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

毎月19日は食育の日

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。今月は利府町産の「**米・利府なし・わかめ**」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。

★西中3年　M･R　さん（14日）

みなさん、めずらしい献立を楽しんでください！

★西中3年　M･T　さん（16日）

栄養がある献立にしました！たくさん食べてください。

★菅小6年　A･N　さん（20日）

学校でも人気のメニューを選んで、主食・肉・野菜・スープの栄養バランスを考えた献立にしました。

小学6年生･中学3年生のリクエスト給食

★菅小6年　K･T　さん（23日）

オムレツとカラフルサラダでいろどりました！

★二小6年　I･H　さん（24日）

えびフライは皆から人気が高そうだったので入れました。ポテトサラダも人気が高く、食べやすそうだったので入れました。たくさん食べてもらえたら、とても嬉しいです。

★二小6年　S･K　さん（28日）

栄養をちゃんととれると思ったので選びました。みなさんたくさん食べてください。

全国学校給食週間の取り組みとして、ポテト館では１４日から卒業学年によるリクエスト給食を実施します。栄養バランスなどを考慮し、各校から２献立ずつ選びました。

今年は、利府西中学校のリクエストからスタートします！献立を考えてくれた６名のみなさん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３学期の給食に取り入れていきますので、楽しみにしていてください！

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

利府町公式Youtubeにて、ポテト館の新しい動画を公開中です！
「おいしい給食ができるまで　4」は、こちらからご視聴ください。→→

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、代替飲料の麦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。<u>アレルゲン表示ではありませんので、ご注意ください。</u>

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。