



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 (熱や力になる)		エネルギー kcal	たんぱく質 g
8	木			しじょうし 始業式							
9	金		食育の日	利府町産米 ごはん	てりやきとりつくね れんこんのきんぴら しらたまそうに	とりにく こりとうふ なると ひじき	だいこん にんじん ごぼう ししいたけ せり たまねぎ れんこん えだまめ	ごはん しらたまもち パンこ でんぶふん あぶら さとう ごま		621	26.3
12	月			せいじん 成人の日							
13	火	利府小 (4年,特学有り)		コッペパン	ミニじゃがコロック キャベツとツナのサラダ ミートボールのクリームシチュー	とりにく だいず スキムミルク チーズ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく パセリ キャベツ きゅうり	パン パンこ さとう あぶら でんぶふん じゃがいも バター ホワイトルウ こむぎこ ドレッシング		633	24.1
14	水	しら小5年		利府町産米 ごはん	とぶっこぶたブルコギ しろいうーめんじる いちごヨーグルト	とりにく あぶらあげ ぶたにく ヨーグルト	にんじん ほうれんそう ねぎ ししいたけ にんにく りんご はくさい たまねぎ ピーマン しめじ いちご	ごはん うーめん まめふ ごま ごまあぶら		617	29.7
15	木		せわり コッペパン	ロングワインナー チリドックビーンズ ABCコンソメスープ		ベーコン ウィナー いんげんまめ ひよこめめ だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ セロリー にんにく トマト	パン マカロニ あぶら		625	26.1
16	金		はしを 上手に使う日	利府町産米 ごはん (みやぎけんさん あじつけのり)	あぶらふりにくじゃが あつやきたまご ひきこんぶのそぼろに	のり ぶたにく たまご とりにく こんぶ	にんじん たまねぎ ししいたけ いんげん えだまめ	ごはん じゃがいも あぶらふ あぶら さとう		696	28.9
19	月			利府町産米 ごはん	さばのてりやき やさいのごますあえ しゅんやさいのみそしる	あぶらあげ さば みそ かつおぶし	だいこん はくさい ほうれんそう ねぎ きゅうり にんじん もやし	ごはん じゃがいも ごま さとう ごまあぶら でんぶふん		549	26.6
20	火	しら小6年	しら中 リクエスト	ミルクパン	やさしみそラーメン チーズはんぺんフライ フルーツポンチ	ぶたにく みそ はんぺん チーズ たまご とうにゅう	もやし にんじん キャベツ いら コーン しょうが にんにく バイン も りんご ぶどう	パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら パンこ でんぶふん コーンフラワー さとう		673	24.7
21	水			利府町産米 ごはん	あげしゅうまい(2こ) パンパンシーサラダ ワタンスープ	ぶたにく とりにく だいず たら	もやし にんじん ししいたけ ねぎ チンゲンサイ しょうが たまねぎ きゅうり	ごはん こむぎこ パンこ でんぶふん あぶら ごまあぶら ドレッシング		554	23.5
22	木		しら小 リクエスト	げんえん ソフトパン	オムレツチャップソース パプリカのサラダ にんじんのポタージュ ミルメークコーヒー	いんげんまめ ベーコン チーズ たまご ハム	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー きゅうり パプリカ	パン ミルメーク じゃがいも あぶら ホワイトルウ さとう バター でんぶふん ドレッシング		698	23.9
23	金		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 きりほしだいこんのいりに とってなげじる	とりにく あぶらあげ さめ みそ ぶたにく だいず	だいこん にんじん ごぼう ししいたけ ねぎ たまねぎ レモン ほうれんそう	ごはん こむぎこ でんぶふん あぶら さとう		629	29.8
26	月		全国学校給食週間 (24~30日)	利府中 リクエスト	よせなべ ほうれんそうのごまあえ みかんゼリー	わかめ とりにく だいず とうふ ちくわ	たまねぎ にんじん しょうが もやし はくさい ねぎ しめじ ほうれんそう みかん	ごはん さとう パンこ ごま でんぶふん		544	22.6
27	火	利府小 (4年,6年, 特学有り)		コッペパン (とぶっこ ジャム)	ごもくうどん やさいかきあげ じゃこサラダ	とりにく なると だいず しらす かつおぶし	にんじん ねぎ ししいたけ だけのこ ほうれんそう たまねぎ ごぼう しゅんぎく きゅうり もやし	パン とぶっこジャム うどん こむぎこ あぶら ドレッシング		597	25.1
28	水			利府町産米 ごはん	わふうおろしハンバーグ ごもくひじき りふわかめのみそしる	わかめ とうふ とりにく みそ ぶたにく だいず ひじき あぶらあげ	ねぎ たまねぎ だいこん にんじん れんこん えだまめ	ごはん じゃがいも でんぶふん さとう あぶら		584	23.7
29	木		青小 リクエスト	ココアパン	ハニーマスタードチキン げんきサラダ かぼちゃのポタージュ	とりにく いんげんまめ チーズ だいず ハム こんぶ かつおぶし	かぼちゃ たまねぎ パセリ コーン きゅうり キャベツ にんじん	パン じゃがいも でんぶふん あぶら ホワイトルウ はちみつ バター こむぎこ ドレッシング		743	34.1
30	金		利府小 リクエスト	利府町産米 ごはん	とぶっこカレー りふわかめときゅうりのサラダ てつぶんヨーグルト	ぶたにく わかめ ツナ ヨーグルト	たまねぎ りんご にんじん しょうが にんにく トマト きゅうり ブルー	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング		673	25.2
月平均栄養価				エネルギー : 629Kcal たんぱく質 : 26.3g しじょう : 21.4g えんぶふん : 2.4g							

- 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。
- 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は、代替飲料の麦茶を提供します。(別途申請が必要です。)
- 予定献立表には、主な使用食品を記載しています。※アレルギー表示ではありません。
- 予定献立表は、利府町ホームページにも掲載しています。
- 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。

利府町学校給食予定献立表

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がけ、寒さに負けずに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。

今月の地産品

太字の米・生わかめ・利府梨(猪肉のたれ、ジャム、すりおろし)は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

「リクエストこんだて」が給食に登場！

- ◆「全国学校給食週間」にちなんで、「リクエストこんだて」を募集しました。
- ◆小学校6年生と、中学校3年生を中心に考えてもらいました。
- ◆「栄養のバランス」や「いろいろ」、「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紹介します。

20日(火) しろかし台 H・Aさん

だいたいのが好きなメニューを組み合わせた。できれば食べてね。

22日(木) しろかし台 S・Yさん

みんなが好きな「ミルメーク」を入れました。「パプリカのサラダ」で栄養がとれるようにしました。

23日(金) 利府第三小 M・Nさん

気仙沼でとれる「さめ」を使い、地産地消メニューにし、利府町の郷土料理である「とってなげ」をと組み合わせたので、おいしく食べてほしいと思いました。

26日(月) 利府中 K・Sさん

最近寒くなってきたのと、みんなと食べる給食が残りの少なくなってきたので、みんなで鍋を食べるイメージで「寄せ鍋」にしました。

29日(木) 青山小 M・Wさん

おいしくて栄養満点の「元氣サラダ」を食べて、みんなに元氣になってもう一度、このこんだてにしました！

30日(金) 利府小 K・Sさん

カレーに野菜がたかさん入っていて栄養があり、利府小のみんなが好きなメニューなので、このこんだてを考えました。

9日(金) 食育の日メニュー「新年お祝いこんだて」

「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「神様の力を授かり、長生きできる」と信じています。

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」という意味があり、縁起のいい食べ物です。おせち料理にも入っていますね。

16日(金) はしを上手に使う日

今月のテーマは「まぐ」です。

二本のはしを上手に使い「味噌汁のり」でこはん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。

Q.「パン」と「麺」を組み合わせた献立があります。炭水化物のとり過ぎになりませんか？

A. 焼きそばやラーメン、うどんにスナゴディ、どれも人気の給食メニューです。本来なら、麺料理用の食器に盛り付けたいところですが、様々な事情から、給食では、スープやみそ汁用のお椀に盛り付けます。そのため、一般的な1人前の量より少なめに提供し、その分、不足するエネルギーは、小さめのパンで補うようにしています。少し不思議な組み合わせに思えるかもしれませんが、適切な栄養量を過不足なく摂取できるようにしています。