



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					始業式				
9	金		利府町産米 ごはん	てりやきとりつくね れんこんのきんひら しらたまそうに	とりにく こおりどうふ なると ひじき	たいこん にんじん ごぼう 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	ミニジャガコロッケ 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 だいす 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 バセリ キャベツ きゅうり	パン パンこ さとう あぶら でんぶん ジャガイモ 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	とふこぶたフルコギ しろいしゅうめんじる 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 しいたけ にんにく いんなり はくさい たまねぎ ピーマン しめじ いちご	ごはん うめん まめふ ごま ごまあぶら	617	29.7	
15	木		せわり コッペパン	ロングウインナー チリドックビーンズ ABCコンソメスープ	ベーコン ウインナー いんげんまめ ひよこまめ だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ コーン バセリ 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 (みやげけんさん あじきけのり)	あぶらふいにくじやが 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 しいたけ いんげん えだまめ	ごはん ジャガイモ 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 やさいのごまえ しゅんやさいのみぞしる	あぶらあげ さば みそ かつおぶし	たいこん 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 ジャガイモ ごま さとう ごまあぶら でんぶん	549	26.6	
20	火	しら小6年 	ミルクパン	やさいみそラーメン チーズはんべんフライ フルーツポンチ	ぶたにく みそ はんべん チーズ たまご とうにゅう	もやし にんじん キャベツ にら コーン しょうが にんにく ハイン もも 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(2c) パンパンジーサラダ ワンタンスープ	ぶたにく とりにく だいす たら	もやし にんじん しいたけ ねぎ チングンサイ 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	オムレツケチャップソース パプリカのサラダ にんじんのボタージュ 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 プロッコリー きゅうり パプリカ	パン ミルメーク ジャガイモ あぶら ホワイトルウ さとう バター でんぶん 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 きりぼ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 かつおぶし	たいこん にんじん ごぼう 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 でんぶん あぶら さとう	629	29.8	
26	月	全国学校給食週間 	利府中 リクエスト 	よせなべ ほうれんそうのごまえ みかんゼリー	わかめ とりにく だいす 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 でんぶん	544	22.6	
27	火	利府小 (4年,6年, 特学有り)	コッペパン (とふこ ジャム)	ごもくうどん やさいかきあけ じゅこサラダ	とりにく なると だいす しらす かつおぶし	にんじん ねぎ 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 とふこジャム 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 りふわかめのみぞしる	わかめ とうふ とりにく みそ ぶたにく だいす 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 ジャガイモ でんぶん さとう あぶら	584	23.7	
29	木	青小 リクエスト 	ココアパン	ハニーマースタードチキン げんきサラダ かぼちゃのボタージュ	とりにく いんげんまめ チーズ だいす ハム こんぶ かつおぶし	かぼちゃ たまねぎ バセリ コーン きゅうり キャベツ にんじん	パン ジャガイモ でんぶん 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	とふこカレー 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 いんなり りんご にんじん しょうが にんにく トマト きゅうり ブルーン	ごはん ジャガイモ 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 たんぱくしつ : 26.3g しつ : 21.4g えんぶん : 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。※ **アレルゲン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。

## \*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年生を中心にお寄せもらいました。  
◆「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)  
しらかし台中  
H・Aさん

だいたいの人が好きなメニューを組み合わせました。できれば食べてね。

22日(木)  
しらかし台小  
S・Yさん

みんなが好きな「ミルメーク」を入れました。「ハーブリカのソラダ」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て、「利府町の郷土料理である「とてがな」も組み合わせたので、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少なくなってきたので、みんなで鍋を食べられるイメージで「寄せ鍋」にしました。

29日(木)  
青山小  
M・Wさん

おいしくして栄養満点の「元気サラダ」を食べて、みんなに元気になつてもらいたくて、このこんだてにしました!

30日(金)  
利府小  
K・Sさん

カレーに野菜がたくさん入っていて栄養がいい、利府町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「健康に過ごしますように」と願いを込めました。

「お雑煮」は、神様にお供えした「もち」などを煮たもので、食べると「神様の力を授かり、長生きできます」と信じられています。また「れんこん」は、たくさんのがあることから「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「まく」です。二本のはしを上手に使い「味付けのり」でごはんをまいて食べることができるでしょうか?チャレンジしてみましょう。

●○給食センターに寄せられる声の中から、よくいただく質問についてお答えします●○

Q. 「パン」と「穀」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. 烹きそばやラーメン、うどんにスパゲティ、どれも人気の給食メニューです。本来なら、麺料理用のお椀に盛り付けていこうですが、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、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。

