





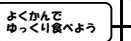









日	曜	給食がない 学校	行事 など	献 立		使 用 す る 材 料				栄 養 価			
				主食	おかず	 赤色の食品 (血や肉になる)	 緑色の食品 (体の調子を整える)	 黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g			
8	木			 始業式 									
9	金		 食育の日	利府町産米 ごはん	照り焼きとりつくね れんこんのきんぴら 白玉雑煮  よくかんで ゆっくり食べよう	 とり肉 凍り豆腐 なると ひじき	大根 にんじん ごぼう しいたけ せり 玉ねぎ れんこん 枝豆	 ごはん 白玉もち パン粉 油 でんぶん 砂糖 ごま	804	31.4			
12	月			 成人の日 									
13	火			コッペパン	ミニじゃがコロケ 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	 とり肉 大豆 スキムミルク チーズ ツナ	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく パセリ キャベツ きゅうり	パン パン粉 砂糖 油 でんぶん じゃがいも バター ホワイトルウ 小麦粉 ドレッシング	783	29.4			
14	水	しら中3年		利府町産米 ごはん	とぶっ子ぶたブルコギ 白石うーめん汁 いちごヨーグルト	 とり肉 油揚げ ぶた肉 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 ねぎ しいたけ にんにく 利府梨 白菜 玉ねぎ ピーマン しめじ いちご	 ごはん うーめん 豆麩 ごま ごま油	809	36.6			
15	木		背割り コッペパン	利府町産米 ごはん	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 ウィンナー いんげん豆 ひよこ豆 大豆 ぶた肉	玉ねぎ 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 油	802	33.2			
16	金		 はしを 上手に使う日	利府町産米 ごはん (宮城県産 味付けのり)	油麩入り肉じゃが 厚焼き卵 ひき昆布のそぼろ煮	 のり ぶた肉 卵 とり肉 昆布	にんじん 玉ねぎ しいたけ いんげん 枝豆	 ごはん じゃがいも 油麩 油 砂糖	893	35.0			
19	月			利府町産米 ごはん	さばの照り焼き 野菜のごま酢和え 旬野菜のみそ汁  骨に注意！	 油揚げ さば みそ かつお節	大根 白菜 ほうれん草 ねぎ きゅうり にんじん もやし	 ごはん じゃがいも ごま 砂糖 ごま油 でんぶん	742	33.4			
20	火		 しら中 リクエスト	ミルクパン	野菜みそラーメン チーズはんぺんフライ フルーツポンチ	 ぶた肉 みそ はんぺん チーズ 卵 豆乳	もやし にんじん キャベツ にら コーン しょうが にんにく バイン もも りんご ぶどう	パン 中華麺 油 ごま油 パン粉 でんぶん 砂糖 コーンフラワー	846	30.4			
21	水			利府町産米 ごはん	揚げしゅうまい(3個) パンパンジーサラダ ワンドンスープ	 ぶた肉 とり肉 大豆 たら	もやし にんじん しいたけ ねぎ チンゲンサイ しょうが 玉ねぎ きゅうり	 ごはん 小麦粉 パン粉 でんぶん 油 ごま油 ドレッシング	759	30.0			
22	木		 しら小 リクエスト	減塩 ソフトパン	オムレツゲチャップソース 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	 いんげん豆 ベーコン チーズ 卵 ハム	にんじん 玉ねぎ 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 油 ホワイトルウ 砂糖 バター でんぶん ドレッシング	893	30.2			
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 切り干し大根の炒り煮 とってなげ汁  よくかんで ゆっくり食べよう	 とり肉 油揚げ さめ	大根 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ 玉ねぎ レモン ほうれん草	 ごはん 小麦粉 でんぶん 油 砂糖	815	35.3			
26	月	 全国 学校給食週間 (24～30日)	 利府中 リクエスト	利府町産米の わかめごはん	寄せ鍋 ほうれん草のごま和え みかんゼリー	 わかめ とり肉 大豆 豆腐 ちくわ	玉ねぎ にんじん しょうが もやし 白菜 ねぎ しめじ ほうれん草 みかん	 ごはん 砂糖 パン粉 ごま でんぶん	718	28.4			
27	火			コッペパン (とぶっ恋 ジャム)	五目うどん 野菜かき揚げ じゃこサラダ	 とり肉 なると 大豆 しらす かつお節	にんじん ねぎ しいたけ たけのこ ほうれん草 玉ねぎ ごぼう 春菊 きゅうり もやし	パン とぶっ恋ジャム うどん 小麦粉 油 ドレッシング	735	31.4			
28	水			利府町産米 ごはん	和風おろしハンバーグ 五目ひじき 利府わかめのみそ汁	 わかめ 豆腐 とり肉 みそ ぶた肉 大豆 ひじき 油揚げ	ねぎ 玉ねぎ 大根 にんじん れんこん 枝豆	 ごはん じゃがいも でんぶん 砂糖 油	777	29.5			
29	木	利府中 しら中3年	 青小 リクエスト	ココアパン	ハニーマスタードチキン 元気サラダ かぼちゃのポタージュ	 とり肉 いんげん豆 チーズ 大豆 ハム 昆布 かつお節	かぼちゃ 玉ねぎ 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 でんぶん 油 ホワイトルウ はちみつ バター 小麦粉 ドレッシング	928	40.7			
30	金		 利府小 リクエスト	利府町産米 ごはん	とぶっ子カレー 利府わかめときゅうりのサラダ 鉄分ヨーグルト	 ぶた肉 わかめ ツナ ヨーグルト	玉ねぎ 利府梨 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 油 カレールウ ドレッシング	886	30.8			
月平均栄養価				エネルギー : 813Kcal たんぱく質 : 32.4g 脂質 : 25.0g 塩分 : 3.0g									



- 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。

「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)
しらかし台小
H・Aさん

だいたいの人が好きなメニューを組み合わせてみました。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。「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

最近華々となってきて、みんなと食べる給食が残り少なくなってきて、みんなが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、みんなに元氣になってもらいたくて、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、神様にお供えた「もち」などを煮たもので、食べることで「神様の力を授かり、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「はし」です。
二本のはしを上手に使い「味噌汁のり」でごはんをまいて食べることができているでしょうか？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「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気をつけますか？

A. 焼きそばやラーメン、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、種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。

