

1月分 予定献立表

(中学校)

○みんなのお屋キャロット館○
☎: 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 (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	照り焼きとりつくね れんこんのきんひら 白玉雑煮	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 こま	804	31.4	
12	月					成人の日				
13	火		コッペパン	ミニじゃがコロッケ 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 バセリ 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 ハター 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	とふっ子ぶたブルコギ 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 ビーマン しめじ いちご	ごはん うーめん 豆麺 ごま ごま油	809	36.6	
15	木		背割り コッペパン	ロングウインナー チリドックピーンズ 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 バセリ セロリー にんにく トマト	パン マカロニ 油	802	33.2	
16	金		利府町産米 ごはん (宮城県産 味付けのり)	油麸入り肉じゃが 厚焼き卵 ひき昆布のそぼろ煮	のり 心た肉 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 油麸 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 旬野菜のみぞ汁	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		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 ハイン 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 ワンタンスープ	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		減塩 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		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 とてなげ汁	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		利府町 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 (とふっ恋 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 だけのこ ほうれん草 玉ねぎ ごぼう 春菊 きゅうり もやし	パン とふっ恋ジャム 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 利府わかめのみぞ汁	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	ハニーマスター豆チキン 元気サラダ かぼちゃのボタージュ	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 バセリ 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	とふっ子カレー 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 ブルーン	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



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、寒さに負けずとも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。

今月の地場産品

太字の米・生わかめ・利府梨(焼肉のたれ、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。
- 小学生6年生と、中学校3年生を中心と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。「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

最近寒くなってきたのと、みんな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「元氣サラダ」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好き.MediaType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」と信じられています。
また「れんこん」は、たくさんのがんあることから「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「麵」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、麺料理用の食器に盛り付けていますが、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、適切な栄養量を過度不足なく摂取できるようにしています。

