



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				しぎょうしぎ 始業式						
9	金	菅小	食育の日	利用町産米ごはん	さわらのさいきょうやき れんこんのピリからいだめ しらたまそうに	とりこ ことりどうふ なると さわら ぶたにく みそ	だいこん にんじん はくさい しいたけ せり ごぼう れんこん さやいんげん	ごはん しらたま ごまあぶら さとう		608	27.6
12	月				せいじん 成人の日						
13	火			バターロールパン	やさしいしょうゆラーメン ぎょうざ(2こ) フルーツあんぱん	ぶたにく なると	もやし にんじん キャベツ だけのこ コーン ねぎ しょうが たまねぎ にら りんご もも みかん レモン	パン ちゅうかめん ごむぎこ さとう		601	22.8
14	水			利用町産米ごはん	さけのさいきょうみそメンチ はくさいとしらすのあえもの 利用町産あかもくのみそしる	とうふ あかもく みそ あぶらあげ さけ しらす かつおぶし	ねぎ たまねぎ はくさい にんじん もやし	ごはん じゃがいも パンこ ごむぎこ あぶら		629	23.3
15	木		西中 リクエスト	よこわりまるパン	ハンバーグデミソース カントリーサラダ コンソメスープ	ベーコン ぶたにく ハム とりこ	にんじん たまねぎ かぶ きゅうり ブロッコリー	パン マカロニ じゃがいも さとう あぶら ドレッシング		624	24.9
16	金		はしを 上手に使う日	利用町産米ごはん (みやぎげんさん あじつげのり)	あつやきたまご ぶたにくとごぼうのしぐれに しゅんやさいのみそしる	とうふ みそ たまご ぶたにく のり	はくさい だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう さやいんげん しょうが	ごはん あぶら あぶら さとう		638	23.3
19	月	二小5の1	西小 リクエスト	利用町産米の わかめごはん	さばのおこうじやき こまつなのおひたし とんじる	わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ さば ちくわ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし	ごはん さといも あぶら		580	29.3
20	火		西小 リクエスト	こめこ フォカッチャ	ささみのレモンソース はなやさいのサラダ ポテトかんのポターージュ	ベーコン チーズ とりこ しろいんげんまめ	たまねぎ かぼちゃ レモン コーン ブロッコリー カリフラワー パセリ	パン さつまいも じゃがいも バター なまクリーム あぶら でんぶん さとう ドレッシング		672	31.8
21	水			利用町産米ごはん	とうふとやさしいのごもくちゅうかに はるさめサラダ いちごヨーグルト	とうふ ぶたにく とりこ ヨーグルト	にんじん だけのこ しいたけ もやし にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり いちご	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま		648	29.6
22	木	二小5の2	西中 リクエスト	せわり コッパン	チリコンカン カラフルサラダ ポトフ	フランクフルト ぶたにく とりこ いんげんまめ ひよこまめ	かぶ にんじん はくさい れんこん たまねぎ ピーマン にんにく パプリカ ブロッコリー カリフラワー コーン トマト	パン じゃがいも あぶら さとう ドレッシング		581	30.1
23	金		西小 リクエスト	利用町産米ごはん	とぶっこカレー とんかつ 利用わかめときゅうりのサラダ	ぶたにく わかめ ちくわ	にんじん たまねぎ りんごし にんにく しょうが トマト きゅうり コーン	ごはん あぶら パンこ ドレッシング カレールウ		707	24.2
26	月			利用町産米ごはん	はるまき はるさめのごもくいだめ みそやさいスープ	ぶたにく みそ とりこ ベーコン	だけのこ にんじん キャベツ もやし コーン ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ パプリカ	ごはん ごまあぶら あぶら でんぶん ごむぎこ さとう はるさめ		610	19.6
27	火	二小		ココアパン	クリームスパゲティ げんきサラダ みかんゼリー	ベーコン チーズ ハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン にんにく きゅうり キャベツ みかん	パン スパゲティ あぶら なまクリーム ドレッシング さとう		654	22.7
28	水		愛媛生 産物県立 みやざ 水産の日	利用町産米ごはん	さばのあまずねぎソースかけ こんにやくとかいそうのサラダ かきたまじる	たまご とうふ さば わかめ とさか こんぶ ちくわ	しいたけ ほうれんそう ねぎ きゅうり もやし	ごはん でんぶん あぶら さとう ドレッシング		615	25.2
29	木		西小 リクエスト	しょうパン (いちごジャム)	チーズオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ コーンポターージュ	たまご チーズ ツナ	いちご たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー きゅうり	パン じゃがいも バター ホワイトルウ なまクリーム ドレッシング さとう		676	25.6
30	金			利用町産米ごはん	てりやきとうふハンバーグ ほうれんそうのごまあえ おじゃもちじる	あぶらあげ とうふ とりこ ちくわ	だいこん にんじん えのきだけ ごぼう ねぎ たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし	ごはん じゃがいも でんぶん パンこ さとう ごま ごまあぶら		586	23.6
月平均栄養価				エネルギー : 629 Kcal たんぱく質 : 25.6g ししつ : 20.6g えんぶん : 2.5g							



- 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、利用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。

利用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した。

15日(木)  
利用西中  
O・Kさん、T・Yさん

僕はハンバーガーが世界で1番好きで、しかも栄養がたっぷり入っています。みんなには健康な体を保ってほしいのでこのメニューにしました。

19日(月)  
菅谷台小  
K・Mさん

旬の食べ物を多く入れ、栄養バランスの良い献立にしました。

20日(火)  
利用第二小  
M・Nさん

今日の献立は、人気のありそうなメニューにしました。残食が少しでも減るといいですね！全部おいしく食べてください。

22日(木)  
利用西中  
W・Sさん

チリコンカンを中心として、バランスよく、食べやすい献立になるようにしました。

23日(金)  
利用第二小  
K・Tさん

きょうのメイン献立は、とんかつです。カレーといっしょに食べれば、かつカレーに大変身！

29日(木)  
菅谷台小  
O・Iさん

いろいろの食材を入れたバランスのとれた洋風メニューにしました。

## 今月の地産地産品

太宰の米・生わかめ・あかもく・利用梨(加工品)は、新鮮でおいしい利用町産を使用する予定です。

## 9日(金) 食育の日メニュー

新年がはじまるよ



「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。  
「リクエストこんだて」をお供えた「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、たくさんの穴があることから「先を見通す」という意味がある縁起のいい食べ物で、おせち料理の一つにもなっています。

## 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「味付けのり」をまいて食べることができでしょうか？  
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なりませんか？

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、糖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、スープの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。