



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	さわらの西京焼き  骨に注意！ れんこんのピリ辛炒め 白玉雑煮  よくかんでゆっくり食べよう！	 とり肉 凍り豆腐 なたと さわら 豚肉 みそ	大根 にんじん 白菜 ししいたけ せり ごぼう れんこん さやいんげん	ごはん 白玉 ごま油 砂糖	809	34.5			
12	月			 成人の日 									
13	火			バター ロールパン	野菜しょうゆラーメン ぎょうざ（3個） フルーツ杏仁	 豚肉 なたと	もやし にんじん キャベツ たけのこ コーン ねぎ しょうが 玉ねぎ いら りんご もも みかん レモン	パン 中華麺 小麦粉 砂糖	793	28.8			
14	水			 給食なし 									
15	木		 西中 リクエスト	横割り 丸パン	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 豚肉 ハム とり肉	にんじん 玉ねぎ かぶ きゅうり ブロッコリー	パン マカロニ じゃがいも 砂糖 油 ドレッシング	784	30.5			
16	金		 はしを 上手に使う日	利府町産米 ごはん (宮城農産 味付けのり)	厚焼きたまご 豚肉とごぼうのしぐれ煮 旬野菜のみそ汁	 豆腐 みそ 卵 豚肉 のり	白菜 大根 にんじん ごぼう ほうれん草 さやいんげん しょうが	ごはん 油麩 油 砂糖	817	28.2			
19	月		 昔小 リクエスト	利府町産米の わかめごはん	さばの塩こうじ焼き  骨に注意！ 小松菜のおひたし 豚汁	 わかめ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ さば ちくわ かつお節	大根 にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 もやし	ごはん 里芋 油	779	36.5			
20	火		 二小 リクエスト	米粉 フォカッチャ	ささみのレモンソース 花野菜のサラダ ポテト館のポタージュ	 ベーコン チーズ とり肉 白いんげん豆	玉ねぎ 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 生クリーム 油 でん粉 砂糖 ドレッシング	832	40.2			
21	水			利府町産米 ごはん	豆腐と野菜の五目中華煮 春雨サラダ いちごヨーグルト	 豆腐 豚肉 とり肉 ヨーグルト	にんじん たけのこ ししいたけ もやし いら しょうが にんにく キャベツ きゅうり いちご	ごはん 油 でん粉 ごま ごま油 春雨	847	36.3			
22	木		 西中 リクエスト	背割り コッペパン	チリコンカン カラフルサラダ ポトフ	 フランクフルト 豚肉 とり肉 いんげん豆 ひよこ豆	かぶ にんじん 白菜 れんこん 玉ねぎ ピーマン にんにく パプリカ トマト ブロッコリー カリフラワー コーン	パン じゃがいも 油 砂糖 ドレッシング	729	37.5			
23	金		 二小 リクエスト	利府町産米 ごはん	とふつ子カレー とんかつ 利府わかめときゅうりのサラダ	 豚肉 わかめ ちくわ	にんじん 玉ねぎ 利府梨 にんにく しょうが トマト きゅうり コーン	ごはん 油 パン粉 ドレッシング カレールウ	922	29.0			
26	月			利府町産米 ごはん	春巻き 春雨の五目炒め みそ野菜スープ	 豚肉 みそ とり肉 ベーコン	たけのこ にんじん キャベツ もやし コーン ほうれん草 にんにく しょうが 玉ねぎ パプリカ	ごはん ごま油 油 でん粉 小麦粉 砂糖 春雨	827	24.6			
27	火			ココアパン	クリームスバグティ 元気サラダ みかんゼリー	 ベーコン チーズ ハム 昆布 かつお節	玉ねぎ 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 スバグティ 油 生クリーム ドレッシング 砂糖	843	28.8			
28	水	 みやぎ 水産の日	 養護生 応援献立	利府町産米 ごはん	さばの甘酢ねぎソースかけ こんにゃくと海藻のサラダ かきたま汁	 卵 豆腐 さば わかめ とさか 昆布 ちくわ	しいたけ ほうれん草 ねぎ きゅうり もやし	ごはん でん粉 油 砂糖 ドレッシング	784	29.7			
29	木	3年生	 昔小 リクエスト	食パン (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 コーンポタージュ	 卵 チーズ ツナ	いちご 玉ねぎ 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 生クリーム ドレッシング 砂糖	862	29.1			
30	金			利府町産米 ごはん	照り焼き豆腐ハンバーグ ほうれん草のごま和え おじゃもち汁	 油揚げ 豆腐 とり肉 ちくわ	大根 にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ たまねぎ しょうが ほうれん草 もやし	ごはん じゃがいも でん粉 パン粉 砂糖 ごま ごま油	784	29.0			

月平均栄養価 エネルギー : 815 Kcal たんぱく質 : 31.6g 脂質 : 24.4g 塩分 : 3.1g



- 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。

15日(木)  
利府西中  
O・Kさん、T・Yさん

僕はハンバーグが世界で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)  
壹谷台小  
K・Mさん

旬の食べ物を多く入れ、栄養バランスの良い和食にしました。

20日(火)  
利府第二小  
M・Nさん

今日の献立は、人気がありそうなメニューにしました。残食が少しでも減るとうれしです！全部おいしく食べてくださいね！

22日(木)  
利府西中  
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)  
利府第二小  
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)  
壹谷台小  
O・Iさん

いろいろとり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。



9日(金) 食育の日メニュー  
「新年お祝い」に込めて

「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。二つのはしを上手に使う「味付けのり」をまいて食べるの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「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、うどんにスバグティ、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。

今月の地場産品



太字の米・生わかめ・利府梨(加工品)は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。