



1月の予定献立表



日	曜	献立名	使用する主な食品			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品	
11日(月) 実力テストのため給食なし						
12	水	<1・2年生のみ給食> ごはん 焼肉丼の具 かきたま汁 <3年生 お弁当の日> 私立入試のため、給食がありません。 お弁当を持参して下さい。	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ 小松菜	ごはん こんにゃく 米ぬか油 上白糖 じゃがいもでん粉	749 kcal 33.2 g 19.9 g 2.7 g
13	木	ごはん 肉豆腐 揚げ春巻き	牛乳 豚肉 豆腐	にんじん たまねぎ 白菜 しいたけ ねぎ	ごはん 米ぬか油 上白糖 なたね油	831 kcal 27.6 g 26.3 g
14	金	ごはん さばのみそ煮 仙台雑煮 ぼんかん	牛乳 さば 鶏肉 凍り豆腐 なたね	大根 にんじん ごぼう せり ねぎ ぼんかん	ごはん しらたき 白玉もち	823 kcal 34.0 g 21.3 g
17	月	ミルクパン チキンのオープン焼き ポトフ フルーツ白玉	牛乳 鶏肉 チーズ ウィンナー	にんじん たまねぎ かぶ キャベツ 大根 パセリ みかん もも りんご	パン じゃがいも 米ぬか油 白玉もち	844 kcal 31.6 g 32.4 g 3.4 g
18	火	ごはん みなと塩竈海保カレー チンゲン菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん ピーマン りんご もも たけのこ しいたけ チンゲン菜 ねぎ	ごはん 米ぬか油 じゃがいもでん粉	774 kcal 30.6 g 24.8 g 2.8 g
19	水	背割りソフトパン プル・ア・リ・ザ・ム 和風スパゲッティ コロコロ野菜スープ	牛乳 マグロツナ ベーコン	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 コーン プル・ア・リ・ザ・ム (ジャム)	パン マカロニ 米ぬか油 じゃがいも オリーブ油	786 kcal 27.3 g 27.4 g 4.1 g
20	木	ごはん 牛タン入りつくね いものこ汁 ぶどうゼリー	牛乳 牛タンつくね 油揚げ 豆腐	大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ	ごはん なたね油 上白糖 こんにゃく じゃがいもでん粉 さといも	829 kcal 25.4 g 27.8 g 2.6 g
21	金	ココアパン ミートボールのトマト煮 キャベツソテー オレンジ	牛乳 ミートボール ウィンナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 キャベツ コーン オレンジ	パン じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	767 kcal 25.2 g 27.2 g 3.3 g
24日(月)～28日(金) 学校給食週間						
24	月	ごはん ジャー جان豆腐 わかめともやしの中華和え	牛乳 豚ひき肉 わかめ ちくわ	にんじん たけのこ しら しいたけ キャベツ もやし	ごはん 米ぬか油 上白糖 ごま油 じゃがいもでん粉	744 kcal 26.9 g 21.7 g 2.5 g
25	火	バターロールパン 鶏肉のサルサソースがけ マカロニのクリーム煮 パナナ	牛乳 鶏肉 ウィンナー チーズ	たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ コーン マッシュルーム ブロッコリー パナナ	パン 米ぬか油 じゃがいもでん粉 じゃがいも マカロニ	807 kcal 35.1 g 25.9 g 3.3 g
26	水	ごはん 豚肉ともやしの炒め物 コーン入りたまごスープ お豆腐かまぼこ	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵 かまぼこ	もやし たまねぎ キャベツ にんじん コーン ねぎ	ごはん 米ぬか油 上白糖 じゃがいもでん粉	730 kcal 30.6 g 18.8 g 2.3 g
27	木	ごはん まぐろのオーロラ煮 春雨スープ	牛乳 まぐろ 豚肉	にんじん 白菜 しいたけ チンゲン菜 ねぎ	ごはん 薄力粉 じゃがいもでん粉 なたね油 上白糖 緑豆はるさめ	767 kcal 36.4 g 17.6 g 2.7 g
28	金	五目ごはん のり入り細巻きたまご さつま汁	牛乳 鶏卵 鶏肉 豆腐	大根 にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	ごはん さつまいも こんにゃく	749 kcal 30.0 g 18.7 g 4.0 g
31	月	米粉パン 肉うどん 蒸ししゅうまい(1人3個) ヨーグルト	牛乳 豚肉 油揚げ なたね 豚肉 ヨーグルト	にんじん しいたけ 白菜 ほうれん草	パン うどん じゃがいもでん粉	738 kcal 35.7 g 22.9 g 3.8 g

*献立は都合により変更になることがあります。*牛乳は毎日つきます。*下線のついている料理はふるさと給食です。

～お願い～

・2学期の最後の週に給食当番に割り当たった皆さんは、給食着の洗濯と保管をお願いします。

・冬休み明けの給食開始は1月12日(火)です。3年生は私立入試のため、給食なしで”お弁当の日”となっています。
給食着は、忘れずに持ってきてください。