

日	曜	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1杯・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
11	水	◇1・2年生のみ給食◇ ごはん 中華丼の具 切干大根の炒め煮 りんご	牛乳 豚肉 いか うす卵 ちくわ 油揚げ	ごはん 米ぬか油 上白糖 じゃがいもでん粉 こんにゃく	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ 白菜 さやえんどう 切干しだいこん りんご	721 kcal 28.3 g 16.8 g 2.5 g
3年生は、私立入試のため給食はありません。お弁当を忘れずに持参して下さい。						
12	木	ごはん ☆チキンカレー グリーンサラダ ☆プリン	牛乳 鶏肉 豚ロースハム	ごはん じゃがいも 米ぬか油	にんじん たまねぎ トマト缶詰 グリンピース キャベツ フロccoliリー きゅうり	848 kcal 29.8 g 23.2 g 3.1 g
13	金	◇ふるさと給食◇ ごはん ☆さばのみそ煮 きんぴらごぼう 仙台雑煮	牛乳 さば ちくわ 鶏肉 凍り豆腐 なたと	ごはん こんにゃく 米ぬか油 上白糖 七味トウガラシ しらたき 白玉もち	ごぼう にんじん 大根 にんじん ごぼう せり	844 kcal 35.6 g 21.6 g 3.3 g
16	月	☆メロンパン ☆しょうゆラーメン 蒸ししゅうまい(2個) もやしときゅうりの中華和え	牛乳 豚肉 なたと 笹かまぼこ 豚ロースハム	パン 中華麺 米ぬか油 上白糖 ごま油 ごま	小松菜 味付メンマ コーン ねぎ もやし きゅうり	655 kcal 31.4 g 21.8 g 4.6 g
17	火	◇ふるさと給食◇ 五目ごはん ☆あつあつ笹かま ほうれん草のおひたし かにぼっとう	牛乳 笹かまぼこ ちくわ かに 絹ごし豆腐	ごはん 上白糖 じゃがいも ひつつみ	ほうれん草 もやし 大根 にんじん ねぎ	712 kcal 32.1 g 12.6 g 4.6 g
18	水	◇海のもしもは118番の日◇ ナン みなと塩竈海保カレー ジュリアンスープ ☆フルーツポンチ	牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン	ナン 米ぬか油 オリーブ油 ゼリー	たまねぎ にんじん ピーマン りんご もも りんごジュース キャベツ みかん	777 kcal 30 g 32.3 g 3.3 g
19	木	ごはん 仙台名物牛タン入りつくね 小松菜とにんじんのごま和え 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 牛タンつくね 油揚げ 仙台味噌 絹ごし豆腐	ごはん 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま 白すりごま	小松菜 にんじん もやし 大根 白菜 ねぎ	775 kcal 26.6 g 22.9 g 2.7 g
20	金	☆揚げパン ハムチーズピカタ ミネストローネスープ ☆アセロラゼリー	牛乳 卵 ベーコン	パン 大豆油 上白糖 粉糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶詰	846 kcal 28.1 g 36 g 3.2 g

1月23日～27日は、第一中学校 学校給食週間です。今年のテーマは、「全国各地のおいしい物を食べよう」です。

23	月	◇秋田県の郷土料理◇ ごはん ソーセージフライ ほうれん草とさつま揚げの炒めもの だまこ汁	牛乳 さつま揚げ 鶏肉 なたと	ごはん 大豆油 米ぬか油 もち こんにゃく	にんじん もやし ほうれん草 ごぼう 白菜 大根 ねぎ	845 kcal 31.1 g 23.6 g 2.3 g
24	火	◇長崎県のご当地バーガー◇ セルフ佐世保バーガー (横割り丸パン スライスチーズ ハンバーグ 三色サラダ) コーンスープ	牛乳 ハンバーグ スライスチーズ ベーコン	パン 米ぬか油 上白糖 ドレッシング じゃがいも	たまねぎ キャベツ カリフラワー にんじん コーン パセリ	833 kcal 32.6 g 36.1 g 3.9 g
25	水	◇ふるさと給食と東京の郷土料理◇ ごはん ☆まぐろのオーロラ煮 塩ちゃんこ鍋 ポンカン	牛乳 まぐろ 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐	ごはん じゃがいもでん粉 薄力粉 大豆油 上白糖	にんじん 大根 白菜 もやし ねぎ ほんかん	818 kcal 42.2 g 22.4 g 2.1 g
26	木	◇宮崎県と鹿児島県の郷土料理◇ ごはん チキン南蛮 タルトソース 野菜炒め さつま汁	牛乳 鶏肉 タルトソース 豚肉 絹ごし豆腐	ごはん 大豆油 上白糖 米ぬか油 さつまいも こんにゃく 七味トウガラシ	にんじん もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	813 kcal 34.7 g 22.1 g 3.5 g
27	金	◇沖縄県の郷土料理◇ セルフタコライス (ごはん タコライスの具) 水餃子スープ ☆シューアイス	牛乳 豚ひき肉	ごはん オリーブ油 ドレッシング 餃子 ごま油 シューアイス	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ たけのこ 白菜 ねぎ チンゲン菜	810 kcal 25.2 g 21.5 g 3.1 g
30	月	セルフフルーツサンド (背割りソフトパン フルーツ生クリーム和え) 肉団子のトマトソース(3個) 野菜のコンソメスープ	牛乳 ホイップクリーム 鶏肉	パン 米ぬか油	黄桃 みかん にんじん たまねぎ 白菜 大根 ほうれん草	798 kcal 28.1 g 29.1 g 3 g
31	火	◇ふるさと給食◇ ごはん ふりかけ のり入り細巻き玉子 パスタとハムのサラダ 宮城県産雪菜と豆腐のみそ汁	牛乳 卵 豚ロースハム 油揚げ 絹ごし豆腐	ごはん スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ ドレッシング じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん 大根 ゆきな ねぎ	802 kcal 28.7 g 24.7 g 3 g

3年生は、私立入試のため給食はありません。

※献立は都合により変更になることがあります。牛乳は毎日付きます。下線部はふるさと給食です。

※毎年、3年生を対象に卒業前のリクエスト給食を取り入れています。☆マークはリクエスト給食です。

塩竈市学校給食栄養士会コラム

塩竈の給食室へようこそ!

今月は、塩竈の「ふるさと給食」『しおがま汁』をご紹介します。



材料(4人分):

にんじん 60g, だいこん 180g, 長ねぎ 60g, 豆腐 120g, こんにゃく 80g, 鱈の角切り 80g,
こいくちしょうゆ 大さじ1, 塩 小さじ1/2, 酒 小さじ1, 和風だしの素 小さじ1/2

★さんまのつみれ★

さんまのすり身 80g, おろししょうが 小さじ1, みそ 小さじ1,
片栗粉 大さじ1, 溶き卵 大さじ1



学校給食版

みなと塩竈海保カレーについて!

1月18日は、海上における事件や事故の緊急通報用の番号にちなんで、「海のもしもは118番」の日です。第一中学校では、塩釜商工会議所のみなと塩竈海保カレープロジェクト委員会より認定された、学校給食版「みなと塩竈海保カレー」のフルーツキーマ味を1月18日に提供します。また、みなと塩竈海保カレープロジェクト委員会より、市内の小中学校の全児童生徒に「海保カレーカード」をプレゼントしていただきます。塩竈市にある宮城海上保安部の船艇で食べられている海保カレーの味を楽しみにしててください。