



1月の献立表

月	火	水	木	金	
	12 ・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ きりぼしだいこんのカレーに ・ ごまみそやさいスープ ・ バナナ 赤 豆腐 鶏肉 さつまいも 豚肉 黄 米 油 ごま 切干大根 人参 さやいんげん 緑 しいたけ もやし 玉ねぎ キャベツ 小松菜 とうもろこし バナナ 栄養量 小学部 598kcal・22.7g 中学部 701kcal・25.0g 高等部 728kcal・25.5g	13 りんじきゅうぎょうび 臨時休業日 	14 りんじきゅうぎょうび 臨時休業日 (高等部入学選考日) 	15 【お正月献立】 ・ ごはん ・ チーズいりまつかぜやき ・ ちくぜんに ・ しらたまぞうに ・ いよかん 赤 鶏肉 豚肉 チーズ 鶏肉 黄 米 里芋 油 白玉餅 ねぎ にんじん ごぼう しいたけ 緑 れんこん たけのこ さやいんげん 大根 ごぼう せり いよかん 栄養量 小学部 601kcal・28.2g 中学部 721kcal・31.9g 高等部 753kcal・33.1g	
	18 【みやぎ水産の日】 ・ ごはん <small>今月は『たら』</small> ・ たらのマヨネーズやき ・ にくやさしいため ・ ふのりじる ・ チーズ 赤 たら 豚肉 豆腐 チーズ 黄 米 マヨネーズ 油 じゃがいも 緑 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 大根 ねぎ 栄養量 小学部 562kcal・27.7g 中学部 701kcal・33.0g 高等部 720kcal・33.1g	19 給食はありません 	20 給食はありません 	21 ・ ツイストパン ・ ツナとチーズのオムレツ ・ キャベツのカレーソテー ・ ふゆやさいシチュー 赤 まぐろ水煮 チーズ ベーコン 鶏肉 黄 パン バター 油 じゃがいも 緑 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ とうもろこし マッシュルーム 白菜 かぶ ブロッコリー 栄養量 小学部 637kcal・27.5g 中学部 833kcal・33.6g 高等部 849kcal・34.4g	22 ・ メカジキカツカレーライス (むぎごはん) ・ わかめサラダ ・ けせんぬまさんいちご 赤 メカジキ 豚肉 わかめ 黄 米 大麦 じゃがいも 油 緑 人参 玉ねぎ トマト りんご キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし いちご 栄養量 小学部 649kcal・24.5g 中学部 798kcal・29.3g 高等部 826kcal・30.0g
	【全国学校給食週間献立～東北を味わおう～】(1月24日～30日)				
	25 【青森・岩手県を味わおう】 ・ ごはん(せいてんのへきれき) ・ さんまのかんろに ・ じゃがいものそばろに ・ せんべいじる ・ りんご 赤 さんま 豚肉 鶏肉 豆腐 黄 米 油 じゃがいも かやきせんべい 緑 玉ねぎ にんじん ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ りんご 栄養量 小学部 617kcal・22.5g 中学部 750kcal・26.4g 高等部 775kcal・27.2g	26 【秋田県を味わおう】 ・ ごはん(あきたこまち) ・ ぶたにくのみそづけやき ・ れんこんいりひじきのもの ・ だまこなべ 赤 豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 黄 米 油 だまこ餅 緑 にんじん さやいんげん れんこん ごぼう 白菜 ねぎ せり ましたけ	27 【山形県を味わおう】 ・ ごはん(はえぬき) ・ さけのしおやき ・ すきこんぶのもの ・ いもにじる ・ ずんだデザート 赤 鮭 豚肉 凍り豆腐 牛肉 豆腐 黄 米 油 ごま 里芋 緑 にんじん たけのこ 大豆もやし 大根 ごぼう しめじ ねぎ えだまめ	28 【福島県を味わおう】 ・ ごはん(こしひかり) ・ あいづソースカツ ・ キャベツのおかかあえ ・ こづゆ ・ ももゼリー 赤 豚肉 かつお節 ほたて 黄 米 大麦 里芋 緑 キャベツ もやし にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ きくらげ もも	29 【宮城県を味わおう】 ・ あぶらふどん(ひとめぼれ) ・ つぼみなとわかめのおひたし ・ おくずかけ ・ スイートスプリング 赤 鶏肉 わかめ 油揚げ 黄 米 油麩 里芋 白石うめん 緑 玉ねぎ にんじん ねぎ つぼみな もやし 大根 ごぼう しいたけ さやいんげん スイートスプリング 栄養量 小学部 596kcal・24.9g 中学部 710kcal・28.1g 高等部 740kcal・29.3g

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食日よりです。是非御覧下さい。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。12月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧下さい。

【献立表の見方】
 ※献立名の下赤・黄・緑の表示は食品の働きを色分けしたものです。食品の主な働きは次のとおりです。
赤・・・主に体をつくる食べ物
黄・・・主にエネルギーのもとになる食べ物
緑・・・主に体の調子を整える食べ物
 ※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。
 ※日々の栄養量は左側にエネルギー、右側にたんぱく質を記載しております。



【1月の平均栄養量】
 (上段:給与量 下段:基準値)

	小学部	中学部	高等部
エネルギー	606kcal	741kcal	767kcal
たんぱく質	25.9g	30.2g	31.1g
脂質	23.8g	32.4g	32.7g
塩分	18.0g	20.4g	20.6g
	16.0g	21.9g	22.0g
	2.4g	2.8g	2.9g
	2.0g	2.5g	2.5g