



1月の献立表

月	火	水	木	金																																																																														
<p>【1月の平均栄養量】 (上段: 給与量 下段: 基準量) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 529kcal / 690kcal / 843kcal たんぱく質 542kcal / 698kcal / 869kcal 脂 質 23.1g / 28.5g / 32.7g 塩 分 22.3g / 28.8g / 35.8g 塩 分 17.6g / 20.5g / 22.3g 塩 分 15.9g / 20.8g / 24.2g 塩 分 2.2g / 2.8g / 3.1g 塩 分 2.0g / 2.5g / 2.5g</p>	<p>献立表はこちらから御覧になれます</p> <p>ブログはこちらから御覧になれます</p>	<p>1月24日～30日は 【全国学校給食週間】です。</p> <p>この週間は、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めるこことを目的としています。</p> <p>本校では21日の“みやぎ水産の日”と26日～30日に、気仙沼及び宮城県と東北地方の郷土料理や食材を使用した献立を実施します。</p> <p>詳しくは裏面の「給食だより」を御覧下さい。</p>	<p>q</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンカレーライス ブロッコリーサラダ ミニようなしぜり 																																																																															
<p>12 せいじんのひ 成人の日</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶりのみそづけフライ すきこんぶのにもの かきたまじる 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ソフトパン チリコンカン ふゆやさいシチュー りんご 	<p>15 りんじきゅうぎょうび 臨時休業日</p>	<p>16 【小正月献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん れんこんとチーズいりまつかせやき ゆきなのおかかあえ しらたまぞうに いよかん 																																																																														
	<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>ブリ 昆布 凍り豆腐 豚肉 豆腐 卵</td><td>赤</td><td>大豆 豚肉 ベーコン</td></tr> <tr><td>黄</td><td>米 油 ごま</td><td>黄</td><td>パン 油 ジャガイモ 小麦粉</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん 大豆もやし</td><td>玉ねぎ とうもろこし にんじん</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>たけのこ 玉ねぎ</td><td>かぶ 白菜 マッシュルーム</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>えのきだけ 小松菜</td><td>ブロッコリー りんご</td><td></td></tr> </table>	赤	ブリ 昆布 凍り豆腐 豚肉 豆腐 卵	赤	大豆 豚肉 ベーコン	黄	米 油 ごま	黄	パン 油 ジャガイモ 小麦粉	緑	にんじん 大豆もやし	玉ねぎ とうもろこし にんじん			たけのこ 玉ねぎ	かぶ 白菜 マッシュルーム			えのきだけ 小松菜	ブロッコリー りんご		<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>大豆 豚肉 ベーコン</td><td>赤</td><td>569kcal・25.0g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>パン 油 ジャガイモ 小麦粉</td><td>黄</td><td>779kcal・32.1g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>玉ねぎ とうもろこし にんじん</td><td>緑</td><td>554kcal・21.5g</td></tr> <tr><td></td><td>かぶ 白菜 マッシュルーム</td><td></td><td>665kcal・25.8g</td></tr> <tr><td></td><td>ブロッコリー りんご</td><td></td><td>794kcal・30.3g</td></tr> </table>	赤	大豆 豚肉 ベーコン	赤	569kcal・25.0g	黄	パン 油 ジャガイモ 小麦粉	黄	779kcal・32.1g	緑	玉ねぎ とうもろこし にんじん	緑	554kcal・21.5g		かぶ 白菜 マッシュルーム		665kcal・25.8g		ブロッコリー りんご		794kcal・30.3g	<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>鶏肉 豚肉 チーズ なると 凍り豆腐</td><td>赤</td><td>479kcal・25.6g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>米 油 ごま 白玉餅</td><td>黄</td><td>625kcal・30.7g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>れんこん ねぎ 雪菜</td><td>緑</td><td>803kcal・37.2g</td></tr> <tr><td></td><td>もやし しいたけ にんじん</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>大根 ごぼう セリ いよかん</td><td></td><td></td></tr> </table>	赤	鶏肉 豚肉 チーズ なると 凍り豆腐	赤	479kcal・25.6g	黄	米 油 ごま 白玉餅	黄	625kcal・30.7g	緑	れんこん ねぎ 雪菜	緑	803kcal・37.2g		もやし しいたけ にんじん				大根 ごぼう セリ いよかん																					
赤	ブリ 昆布 凍り豆腐 豚肉 豆腐 卵	赤	大豆 豚肉 ベーコン																																																																															
黄	米 油 ごま	黄	パン 油 ジャガイモ 小麦粉																																																																															
緑	にんじん 大豆もやし	玉ねぎ とうもろこし にんじん																																																																																
	たけのこ 玉ねぎ	かぶ 白菜 マッシュルーム																																																																																
	えのきだけ 小松菜	ブロッコリー りんご																																																																																
赤	大豆 豚肉 ベーコン	赤	569kcal・25.0g																																																																															
黄	パン 油 ジャガイモ 小麦粉	黄	779kcal・32.1g																																																																															
緑	玉ねぎ とうもろこし にんじん	緑	554kcal・21.5g																																																																															
	かぶ 白菜 マッシュルーム		665kcal・25.8g																																																																															
	ブロッコリー りんご		794kcal・30.3g																																																																															
赤	鶏肉 豚肉 チーズ なると 凍り豆腐	赤	479kcal・25.6g																																																																															
黄	米 油 ごま 白玉餅	黄	625kcal・30.7g																																																																															
緑	れんこん ねぎ 雪菜	緑	803kcal・37.2g																																																																															
	もやし しいたけ にんじん																																																																																	
	大根 ごぼう セリ いよかん																																																																																	
<p>19 給食は ありません</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん あげどうふのにくみそがけ ごもくきんぴら どさんこじる 	<p>21 【みやぎ水産の日献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ささかまのみそマヨチーズやき あぶらふにくじやが はくさいのみそしる バナナ 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> きのこのトマトスパゲティ さつまいもとかぼちゃのサラダ はなみかん 	<p>23 給食は ありません</p>																																																																														
	<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>豆腐 豚肉</td><td>赤</td><td>528kcal・22.0g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>米 油 ごま ジャガイモ</td><td>黄</td><td>677kcal・27.3g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>玉ねぎ もやし 小松菜</td><td>緑</td><td>554kcal・21.5g</td></tr> <tr><td></td><td>とうもろこし ねぎ</td><td></td><td>665kcal・25.8g</td></tr> </table>	赤	豆腐 豚肉	赤	528kcal・22.0g	黄	米 油 ごま ジャガイモ	黄	677kcal・27.3g	緑	玉ねぎ もやし 小松菜	緑	554kcal・21.5g		とうもろこし ねぎ		665kcal・25.8g	<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>509kcal・21.5g</td><td>赤</td><td>845kcal・30.9g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>686kcal・27.5g</td><td>黄</td><td>845kcal・30.9g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>845kcal・30.9g</td><td>緑</td><td>845kcal・31.4g</td></tr> </table>	赤	509kcal・21.5g	赤	845kcal・30.9g	黄	686kcal・27.5g	黄	845kcal・30.9g	緑	845kcal・30.9g	緑	845kcal・31.4g	<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>ベーコン チーズ</td><td>赤</td><td>509kcal・25.6g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>スパゲティ 油 さつまいも</td><td>黄</td><td>625kcal・30.7g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>玉ねぎ にんじん トマト</td><td>緑</td><td>803kcal・37.2g</td></tr> <tr><td></td><td>さやえんどう 白菜</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>えのきだけ ねぎ バナナ</td><td></td><td></td></tr> </table>	赤	ベーコン チーズ	赤	509kcal・25.6g	黄	スパゲティ 油 さつまいも	黄	625kcal・30.7g	緑	玉ねぎ にんじん トマト	緑	803kcal・37.2g		さやえんどう 白菜				えのきだけ ねぎ バナナ			<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>554kcal・21.5g</td><td>赤</td><td>479kcal・25.6g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>665kcal・25.8g</td><td>黄</td><td>625kcal・30.7g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>794kcal・30.3g</td><td>緑</td><td>803kcal・37.2g</td></tr> </table>	赤	554kcal・21.5g	赤	479kcal・25.6g	黄	665kcal・25.8g	黄	625kcal・30.7g	緑	794kcal・30.3g	緑	803kcal・37.2g																		
赤	豆腐 豚肉	赤	528kcal・22.0g																																																																															
黄	米 油 ごま ジャガイモ	黄	677kcal・27.3g																																																																															
緑	玉ねぎ もやし 小松菜	緑	554kcal・21.5g																																																																															
	とうもろこし ねぎ		665kcal・25.8g																																																																															
赤	509kcal・21.5g	赤	845kcal・30.9g																																																																															
黄	686kcal・27.5g	黄	845kcal・30.9g																																																																															
緑	845kcal・30.9g	緑	845kcal・31.4g																																																																															
赤	ベーコン チーズ	赤	509kcal・25.6g																																																																															
黄	スパゲティ 油 さつまいも	黄	625kcal・30.7g																																																																															
緑	玉ねぎ にんじん トマト	緑	803kcal・37.2g																																																																															
	さやえんどう 白菜																																																																																	
	えのきだけ ねぎ バナナ																																																																																	
赤	554kcal・21.5g	赤	479kcal・25.6g																																																																															
黄	665kcal・25.8g	黄	625kcal・30.7g																																																																															
緑	794kcal・30.3g	緑	803kcal・37.2g																																																																															
<p>【全国学校給食週間献立～宮城県と東北地方を味わおう～】</p>																																																																																		
<p>26 【青森県を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたにくのとわだバラやき ゆでブロッコリー・マヨネーズぞえ せんべいじる ミニりんごゼリー 	<p>27 【気仙沼・山形・岩手県を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ひびきまいのごはん こうようこうこうのさんまかん にくやさいいため いもにじる みそがんづき 	<p>28 【宮城県を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> あぶらふどん わかめとツナのサラダ おくずかけ チーズ 	<p>29 【岩手・秋田県を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とりにくのなんぶみそやき きりばしだいこんのカレーに だまこなべ スイートスプリング 	<p>30 【福島県を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん あいづソースカツ キャベツのおかかあえ こづゆ 																																																																														
<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>豚肉 豆腐 豆腐</td><td>赤</td><td>卵 鶏肉 わかめ 油揚げ</td><td>赤</td><td>鶏肉 豚肉 さつま揚げ</td></tr> <tr><td>黄</td><td>米 油 かやきせんべい ゼリー</td><td>黄</td><td>米 油 里芋 小麦粉</td><td>黄</td><td>米 油 ごま だまこ餅</td></tr> </table>	赤	豚肉 豆腐 豆腐	赤	卵 鶏肉 わかめ 油揚げ	赤	鶏肉 豚肉 さつま揚げ	黄	米 油 かやきせんべい ゼリー	黄	米 油 里芋 小麦粉	黄	米 油 ごま だまこ餅	<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>さんま 豚肉 牛肉 豆腐</td><td>赤</td><td>米 油 白石うーめん 里芋</td><td>赤</td><td>豚肉 かつおぶし ほたて</td></tr> <tr><td>黄</td><td>米 油 里芋 小麦粉</td><td>黄</td><td>米 油 鮭白石うーめん 里芋</td><td>黄</td><td>米 油 里芋 豆麩</td></tr> </table>	赤	さんま 豚肉 牛肉 豆腐	赤	米 油 白石うーめん 里芋	赤	豚肉 かつおぶし ほたて	黄	米 油 里芋 小麦粉	黄	米 油 鮭白石うーめん 里芋	黄	米 油 里芋 豆麩	<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>玉ねぎ ブロッコリー</td><td>赤</td><td>玉ねぎ にんじん ねぎ</td><td>赤</td><td>キャベツ もやし にんじん</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ごぼう にんじん 大根</td><td>黄</td><td>にんじん ピーマン 大根</td><td>黄</td><td>ごぼう さやいんげん</td></tr> <tr><td>緑</td><td>白菜 しめじ ねぎ</td><td>緑</td><td>ごぼう しめじ ねぎ</td><td>緑</td><td>しめたけ きくらげ</td></tr> </table>	赤	玉ねぎ ブロッコリー	赤	玉ねぎ にんじん ねぎ	赤	キャベツ もやし にんじん	黄	ごぼう にんじん 大根	黄	にんじん ピーマン 大根	黄	ごぼう さやいんげん	緑	白菜 しめじ ねぎ	緑	ごぼう しめじ ねぎ	緑	しめたけ きくらげ	<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>527kcal・22.6g</td><td>赤</td><td>567kcal・25.3g</td><td>赤</td><td>509kcal・25.6g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>677kcal・27.2g</td><td>黄</td><td>743kcal・31.6g</td><td>黄</td><td>665kcal・31.9g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>868kcal・32.8g</td><td>緑</td><td>906kcal・36.3g</td><td>緑</td><td>822kcal・35.4g</td></tr> </table>	赤	527kcal・22.6g	赤	567kcal・25.3g	赤	509kcal・25.6g	黄	677kcal・27.2g	黄	743kcal・31.6g	黄	665kcal・31.9g	緑	868kcal・32.8g	緑	906kcal・36.3g	緑	822kcal・35.4g	<table border="1"> <tr><td>赤</td><td>554kcal・25.7g</td><td>赤</td><td>509kcal・25.6g</td><td>赤</td><td>500kcal・21.3g</td></tr> <tr><td>黄</td><td>711kcal・30.6g</td><td>黄</td><td>898kcal・36.7g</td><td>黄</td><td>662kcal・25.9g</td></tr> <tr><td>緑</td><td>898kcal・36.7g</td><td>緑</td><td>906kcal・36.3g</td><td>緑</td><td>776kcal・26.7g</td></tr> </table>	赤	554kcal・25.7g	赤	509kcal・25.6g	赤	500kcal・21.3g	黄	711kcal・30.6g	黄	898kcal・36.7g	黄	662kcal・25.9g	緑	898kcal・36.7g	緑	906kcal・36.3g	緑	776kcal・26.7g
赤	豚肉 豆腐 豆腐	赤	卵 鶏肉 わかめ 油揚げ	赤	鶏肉 豚肉 さつま揚げ																																																																													
黄	米 油 かやきせんべい ゼリー	黄	米 油 里芋 小麦粉	黄	米 油 ごま だまこ餅																																																																													
赤	さんま 豚肉 牛肉 豆腐	赤	米 油 白石うーめん 里芋	赤	豚肉 かつおぶし ほたて																																																																													
黄	米 油 里芋 小麦粉	黄	米 油 鮭白石うーめん 里芋	黄	米 油 里芋 豆麩																																																																													
赤	玉ねぎ ブロッコリー	赤	玉ねぎ にんじん ねぎ	赤	キャベツ もやし にんじん																																																																													
黄	ごぼう にんじん 大根	黄	にんじん ピーマン 大根	黄	ごぼう さやいんげん																																																																													
緑	白菜 しめじ ねぎ	緑	ごぼう しめじ ねぎ	緑	しめたけ きくらげ																																																																													
赤	527kcal・22.6g	赤	567kcal・25.3g	赤	509kcal・25.6g																																																																													
黄	677kcal・27.2g	黄	743kcal・31.6g	黄	665kcal・31.9g																																																																													
緑	868kcal・32.8g	緑	906kcal・36.3g	緑	822kcal・35.4g																																																																													
赤	554kcal・25.7g	赤	509kcal・25.6g	赤	500kcal・21.3g																																																																													
黄	711kcal・30.6g	黄	898kcal・36.7g	黄	662kcal・25.9g																																																																													
緑	898kcal・36.7g	緑	906kcal・36.3g	緑	776kcal・26.7g																																																																													

○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。牛乳は毎日きます。

○裏面は給食だよりです。是非御覧ください。

○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。また、給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。