



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)</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小学部</td> <td>中学部</td> <td>高等部</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>543kcal</td> <td>699kcal</td> <td>825kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>23.9g</td> <td>29.6g</td> <td>33.6g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.5g</td> <td>22.8g</td> <td>25.4g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>2.4g</td> <td>3.1g</td> <td>3.3g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2.0g</td> <td>2.5g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>		小学部	中学部	高等部	エネルギー	543kcal	699kcal	825kcal	たんぱく質	23.9g	29.6g	33.6g	脂質	19.5g	22.8g	25.4g	塩分	2.4g	3.1g	3.3g		2.0g	2.5g	2.5g	<p>1月24日～30日は 【全国学校給食週間】です。 この週間は、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。 本校では2週にわたり、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。 ○21日～25日 宮城県の郷土料理や地場産物を使用した献立を取り入れています。 ○28日～31日 東北地方の郷土料理を取り入れています。 詳しくは裏面の「給食だより」を御覧ください。</p>		<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん あかうおのさいきょうみそやき ちくぜんに しらたまどうに 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> きのこのわふうスパゲティ りっちゃんサラダ バナナ
		小学部	中学部	高等部																								
エネルギー	543kcal	699kcal	825kcal																									
たんぱく質	23.9g	29.6g	33.6g																									
脂質	19.5g	22.8g	25.4g																									
塩分	2.4g	3.1g	3.3g																									
	2.0g	2.5g	2.5g																									
<p>献立表はこちらから見るができます。</p> <p>ブログはこちらから見るができます。</p>	<p>赤 赤魚 鶏肉 なたと 凍り豆腐</p> <p>黄 米 油 里芋 白玉餅</p> <p>緑 人参 人参 人参</p> <p>栄養量 小学部 497kcal・25.0g 中学部 642kcal・30.6g 高等部 768kcal・33.6g</p>	<p>赤 鶏肉 ハム 昆布</p> <p>黄 スパゲティ 油 バター</p> <p>緑 マッシュルーム キャベツ 人参</p> <p>栄養量 小学部 497kcal・25.0g 中学部 656kcal・31.4g 高等部 765kcal・36.2g</p>																										
<p>13</p> <p>せいじんのひ 成人の日</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ごもくチャーハン はるさめスープ さつまいもとかぼちゃのサラダ ミニようなしゼリー <p>赤 豚肉 ハム チーズ</p> <p>黄 米 油 春雨 さつまいも ゼリー</p> <p>緑 ねぎ たけのこ にんじん</p> <p>栄養量 小学部 525kcal・19.3g 中学部 705kcal・25.8g 高等部 884kcal・31.9g</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とうふハンバーグ だいこんとぶたにくのもの ごまみそやさいスープ <p>赤 豆腐 豚肉</p> <p>黄 米 油 じゃが芋</p> <p>緑 大根 にんじん</p> <p>栄養量 小学部 492kcal・23.5g 中学部 639kcal・28.5g 高等部 765kcal・31.7g</p>	<p>16</p> <p>りんじきゅうぎょうび 臨時休業日</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> セルフメンチカツバーガー (パン メンチカツ) コールスローサラダ ミネストローネ <p>赤 豚肉 大豆 ウインナー</p> <p>黄 パン 油 じゃが芋 マカロニ</p> <p>緑 キャベツ きゅうり</p> <p>栄養量 小学部 620kcal・22.1g 中学部 708kcal・25.0g 高等部 880kcal・29.9g</p>																								
<p align="center">【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>20</p> <p>きゅうしょく 給食は ありません</p>	<p>21 【気仙沼を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん シャークナゲットチリソースがけ はるさめとやさいのいためもの みそワタンスープ <p>赤 サメ 豚肉</p> <p>黄 米 油 春雨 ワンタン</p> <p>緑 キャベツ にんじん きくらげ</p> <p>栄養量 小学部 514kcal・20.1g 中学部 696kcal・25.5g 高等部 825kcal・28.8g</p>	<p>22 【仙台を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ささかまのみそマヨチーズやき にくじゃが かきたまじる <p>赤 笹かまぼこ 豚肉 卵 豆腐</p> <p>黄 米 マヨネーズ 油 じゃが芋</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん</p> <p>栄養量 小学部 581kcal・27.5g 中学部 715kcal・29.0g 高等部 755kcal・32.8g</p>	<p>23 【気仙沼・登米を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん こうようこうこうのさんまかん すきこんぶのもの あぶらふはつどじる <p>赤 さんま 豚肉 昆布 凍り豆腐 鶏肉</p> <p>黄 米 油 小麦粉 油麩</p> <p>緑 人参 たけのこ</p> <p>栄養量 小学部 502kcal・21.9g 中学部 654kcal・26.8g 高等部 804kcal・31.2g</p>	<p>24 【南三陸・仙台を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みやぎけんさんぎんざけフライ せんだいゆきななのりずあえ はくさいのみそしる いよかん <p>赤 銀鮭 のり 豆腐</p> <p>黄 米 油</p> <p>緑 ちぢみ雪菜 もやし</p> <p>栄養量 小学部 533kcal・26.7g 中学部 658kcal・28.2g 高等部 769kcal・30.8g</p>																								
<p align="center">【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>25 (土) 【宮城・登米を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> あぶらふどん れんこんサラダ おくずかけ <p>赤 鶏肉 卵 まぐろ水煮 油揚げ</p> <p>黄 米 油麩 マヨネーズ うーめん 里芋</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん ねぎ れんこん</p> <p>栄養量 小学部 558kcal・23.5g 中学部 720kcal・28.1g 高等部 891kcal・33.6g</p>	<p>28 【青森を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたにくのとわだバラやき ブロッコリーのマヨネーズぞえ せんべいじる ミニりんごゼリー <p>赤 豚肉 まぐろ水煮 鶏肉 豆腐</p> <p>黄 米 油 かきせんべい ゼリー</p> <p>緑 玉ねぎ りんご ブロッコリー</p> <p>栄養量 小学部 546kcal・24.0g 中学部 699kcal・29.0g 高等部 861kcal・34.2g</p>	<p>29 【岩手・福島を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とりにくのなんぶみそやき きりぼしだいこんのカレーに こづゆ チーズ <p>赤 鶏肉 豚肉 さつま揚げ ほうたけ チーズ</p> <p>黄 米 ごま 油 里芋</p> <p>緑 切り干し大根 にんじん</p> <p>栄養量 小学部 490kcal・26.0g 中学部 654kcal・32.8g 高等部 781kcal・35.8g</p>	<p>30 【気仙沼を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> メカジキカツカレーライス わかめとツナのサラダ はなみかん <p>赤 メカジキ 豚肉 まぐろ水煮 わかめ</p> <p>黄 米 油 じゃが芋</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん トマト</p> <p>栄養量 小学部 594kcal・23.2g 中学部 758kcal・28.3g 高等部 920kcal・32.6g</p>	<p>31 【福島を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> しょくパン ふくしまさんももジャム ツナとチーズのオムレツ キャベツのカレーソテー かぼちゃのポタージュ <p>赤 卵 まぐろ水煮 チーズ ベーコン 鶏肉</p> <p>黄 パン ジャム 油 じゃが芋</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん キャベツ</p> <p>栄養量 小学部 611kcal・26.4g 中学部 802kcal・33.5g 高等部 864kcal・36.6g</p>																								

○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、給食や調理の様子を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。