



# 1月の献立表

月	火	水	木	金																																									
<p><b>【1月の平均栄養量】</b> (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 <b>【全国学校給食週間】</b>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><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>あかうおのさいきょうみそやき</li> <li>ちくぜんに</li> <li>しらたまどうに</li> </ul> <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>赤魚 鶏肉 なたと 凍り豆腐</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 油 里芋 白玉餅</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>にんじん ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん しいたけ 大根 セリ</td> </tr> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部 497kcal・25.0g 中学部 642kcal・30.6g 高等部 768kcal・33.6g</td> </tr> </table>	赤	赤魚 鶏肉 なたと 凍り豆腐	黄	米 油 里芋 白玉餅	緑	にんじん ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん しいたけ 大根 セリ	栄養量	小学部 497kcal・25.0g 中学部 642kcal・30.6g 高等部 768kcal・33.6g	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>きのこのわふうスパゲティ</li> <li>りっちゃんサラダ</li> <li>バナナ</li> </ul> <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>鶏肉 ハム 昆布</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>スパゲティ 油 バター</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし バナナ</td> </tr> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部 497kcal・25.0g 中学部 656kcal・31.4g 高等部 765kcal・36.2g</td> </tr> </table>	赤	鶏肉 ハム 昆布	黄	スパゲティ 油 バター	緑	玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし バナナ	栄養量	小学部 497kcal・25.0g 中学部 656kcal・31.4g 高等部 765kcal・36.2g
	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																																										
赤	赤魚 鶏肉 なたと 凍り豆腐																																												
黄	米 油 里芋 白玉餅																																												
緑	にんじん ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん しいたけ 大根 セリ																																												
栄養量	小学部 497kcal・25.0g 中学部 642kcal・30.6g 高等部 768kcal・33.6g																																												
赤	鶏肉 ハム 昆布																																												
黄	スパゲティ 油 バター																																												
緑	玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし バナナ																																												
栄養量	小学部 497kcal・25.0g 中学部 656kcal・31.4g 高等部 765kcal・36.2g																																												
<p><b>13</b></p> <p>せいじんのひ 成人の日</p> 	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごもくチャーハン</li> <li>はるさめスープ</li> <li>さつまいもとかぼちゃのサラダ</li> <li>ミニようなしゼリー</li> </ul> <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>豚肉 ハム チーズ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 油 春雨 さつまいも ゼリー</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>ねぎ たけのこ にんじん ピーマン 白菜 えのきだけ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり</td> </tr> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部 525kcal・19.3g 中学部 705kcal・25.8g 高等部 884kcal・31.9g</td> </tr> </table>	赤	豚肉 ハム チーズ	黄	米 油 春雨 さつまいも ゼリー	緑	ねぎ たけのこ にんじん ピーマン 白菜 えのきだけ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり	栄養量	小学部 525kcal・19.3g 中学部 705kcal・25.8g 高等部 884kcal・31.9g	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とうふハンバーグ</li> <li>だいこんとぶたにくのもの</li> <li>ごまみそやさいスープ</li> </ul> <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>豆腐 豚肉</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 油 じゃが芋</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>大根 にんじん もやし チンゲンサイ 玉ねぎ とうもろこし</td> </tr> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部 492kcal・23.5g 中学部 639kcal・28.5g 高等部 765kcal・31.7g</td> </tr> </table>	赤	豆腐 豚肉	黄	米 油 じゃが芋	緑	大根 にんじん もやし チンゲンサイ 玉ねぎ とうもろこし	栄養量	小学部 492kcal・23.5g 中学部 639kcal・28.5g 高等部 765kcal・31.7g	<p><b>16</b></p> <p>りんじきゅうぎょうび 臨時休業日</p> 	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>セルフメンチカツバーガー (パン メンチカツ)</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> </ul> <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>豚肉 大豆 ウインナー</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>パン 油 じゃが芋 マカロニ</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんじん トマト</td> </tr> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部 620kcal・22.1g 中学部 708kcal・25.0g 高等部 880kcal・29.9g</td> </tr> </table>	赤	豚肉 大豆 ウインナー	黄	パン 油 じゃが芋 マカロニ	緑	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんじん トマト	栄養量	小学部 620kcal・22.1g 中学部 708kcal・25.0g 高等部 880kcal・29.9g																	
赤	豚肉 ハム チーズ																																												
黄	米 油 春雨 さつまいも ゼリー																																												
緑	ねぎ たけのこ にんじん ピーマン 白菜 えのきだけ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり																																												
栄養量	小学部 525kcal・19.3g 中学部 705kcal・25.8g 高等部 884kcal・31.9g																																												
赤	豆腐 豚肉																																												
黄	米 油 じゃが芋																																												
緑	大根 にんじん もやし チンゲンサイ 玉ねぎ とうもろこし																																												
栄養量	小学部 492kcal・23.5g 中学部 639kcal・28.5g 高等部 765kcal・31.7g																																												
赤	豚肉 大豆 ウインナー																																												
黄	パン 油 じゃが芋 マカロニ																																												
緑	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんじん トマト																																												
栄養量	小学部 620kcal・22.1g 中学部 708kcal・25.0g 高等部 880kcal・29.9g																																												
<p><b>【全国学校給食週間献立 ～宮城県と東北地方を味わおう～】</b></p>																																													
<p><b>20</b></p> <p>きゅうしょく 給食は ありません</p> 	<p><b>21 【気仙沼を味わおう】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>シャークナゲットチリソースがけ</li> <li>はるさめとやさいのいためもの</li> <li>みそワタンスープ</li> </ul> <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>サメ 豚肉</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 油 春雨 ワタタン</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>キャベツ にんじん きくらげ たけのこ チンゲンサイ もやし 白菜 しいたけ にはら</td> </tr> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部 514kcal・20.1g 中学部 696kcal・25.5g 高等部 825kcal・28.8g</td> </tr> </table>	赤	サメ 豚肉	黄	米 油 春雨 ワタタン	緑	キャベツ にんじん きくらげ たけのこ チンゲンサイ もやし 白菜 しいたけ にはら	栄養量	小学部 514kcal・20.1g 中学部 696kcal・25.5g 高等部 825kcal・28.8g	<p><b>22 【仙台を味わおう】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ささかまのみそマヨチーズやき</li> <li>にくじゃが</li> <li>かきたまじる</li> </ul> <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>笹かまぼこ 豚肉 卵 豆腐</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 マヨネーズ 油 じゃが芋</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>玉ねぎ にんじん さやえんどう えのきだけ 小松菜</td> </tr> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部 581kcal・27.5g 中学部 715kcal・29.0g 高等部 755kcal・32.8g</td> </tr> </table>	赤	笹かまぼこ 豚肉 卵 豆腐	黄	米 マヨネーズ 油 じゃが芋	緑	玉ねぎ にんじん さやえんどう えのきだけ 小松菜	栄養量	小学部 581kcal・27.5g 中学部 715kcal・29.0g 高等部 755kcal・32.8g	<p><b>23 【気仙沼・登米を味わおう】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>こようこうこうのさんまかん</li> <li>すきこんぶのもの</li> <li>あぶらふはつどじる</li> </ul> <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>さんま 豚肉 昆布 凍り豆腐 鶏肉</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 油 小麦粉 油麩</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>にんじん たけのこ 大豆もやし 大根 ごぼう 白菜 ねぎ</td> </tr> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部 502kcal・21.9g 中学部 654kcal・26.8g 高等部 804kcal・31.2g</td> </tr> </table>	赤	さんま 豚肉 昆布 凍り豆腐 鶏肉	黄	米 油 小麦粉 油麩	緑	にんじん たけのこ 大豆もやし 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	栄養量	小学部 502kcal・21.9g 中学部 654kcal・26.8g 高等部 804kcal・31.2g	<p><b>24 【南三陸・仙台を味わおう】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みやぎけんさんぎんざけフライ</li> <li>せんだいゆきななのりずあえ</li> <li>はくさいのみそしる</li> <li>いよかん</li> </ul> <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>銀鮭 のり 豆腐</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 油</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>ちぢみ雪菜 もやし 白菜 にんじん ねぎ えのきだけ いよかん</td> </tr> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部 533kcal・26.7g 中学部 658kcal・28.2g 高等部 769kcal・30.8g</td> </tr> </table>	赤	銀鮭 のり 豆腐	黄	米 油	緑	ちぢみ雪菜 もやし 白菜 にんじん ねぎ えのきだけ いよかん	栄養量	小学部 533kcal・26.7g 中学部 658kcal・28.2g 高等部 769kcal・30.8g									
赤	サメ 豚肉																																												
黄	米 油 春雨 ワタタン																																												
緑	キャベツ にんじん きくらげ たけのこ チンゲンサイ もやし 白菜 しいたけ にはら																																												
栄養量	小学部 514kcal・20.1g 中学部 696kcal・25.5g 高等部 825kcal・28.8g																																												
赤	笹かまぼこ 豚肉 卵 豆腐																																												
黄	米 マヨネーズ 油 じゃが芋																																												
緑	玉ねぎ にんじん さやえんどう えのきだけ 小松菜																																												
栄養量	小学部 581kcal・27.5g 中学部 715kcal・29.0g 高等部 755kcal・32.8g																																												
赤	さんま 豚肉 昆布 凍り豆腐 鶏肉																																												
黄	米 油 小麦粉 油麩																																												
緑	にんじん たけのこ 大豆もやし 大根 ごぼう 白菜 ねぎ																																												
栄養量	小学部 502kcal・21.9g 中学部 654kcal・26.8g 高等部 804kcal・31.2g																																												
赤	銀鮭 のり 豆腐																																												
黄	米 油																																												
緑	ちぢみ雪菜 もやし 白菜 にんじん ねぎ えのきだけ いよかん																																												
栄養量	小学部 533kcal・26.7g 中学部 658kcal・28.2g 高等部 769kcal・30.8g																																												
<p><b>【全国学校給食週間献立 ～宮城県と東北地方を味わおう～】</b></p>																																													
<p><b>25 (土) 【宮城・登米を味わおう】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あぶらふどん</li> <li>れんこんサラダ</li> <li>おくずかけ</li> </ul>	<p><b>28 【青森を味わおう】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぶたにくのとわだバラやき</li> <li>ブロッコリーのマヨネーズぞえ</li> <li>せんべいじる</li> <li>ミニりんごゼリー</li> </ul>	<p><b>29 【岩手・福島を味わおう】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とりにくのなんぶみそやき</li> <li>きりぼしだいこんのカレーに</li> <li>こづゆ</li> <li>チーズ</li> </ul>	<p><b>30 【気仙沼を味わおう】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>メカジキカツカレーライス</li> <li>わかめとツナのサラダ</li> <li>はなみかん</li> </ul>	<p><b>31 【福島を味わおう】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しょくパン</li> <li>ふくしまさんももジャム</li> <li>ツナとチーズのオムレツ</li> <li>キャベツのカレーソテー</li> <li>かぼちゃのポタージュ</li> </ul>																																									
<table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>鶏肉 卵 まぐろ水煮 油揚げ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 油麩 マヨネーズ うーめん 里芋</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>玉ねぎ にんじん ねぎ れんこん キャベツ とうもろこし 大根 ごぼう さやいんげん しいたけ</td> </tr> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部 558kcal・23.5g 中学部 720kcal・28.1g 高等部 891kcal・33.6g</td> </tr> </table>	赤	鶏肉 卵 まぐろ水煮 油揚げ	黄	米 油麩 マヨネーズ うーめん 里芋	緑	玉ねぎ にんじん ねぎ れんこん キャベツ とうもろこし 大根 ごぼう さやいんげん しいたけ	栄養量	小学部 558kcal・23.5g 中学部 720kcal・28.1g 高等部 891kcal・33.6g	<table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>豚肉 まぐろ水煮 鶏肉 豆腐</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 油 かやきせんべい ゼリー</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>玉ねぎ りんご ブロッコリー ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ</td> </tr> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部 546kcal・24.0g 中学部 699kcal・29.0g 高等部 861kcal・34.2g</td> </tr> </table>	赤	豚肉 まぐろ水煮 鶏肉 豆腐	黄	米 油 かやきせんべい ゼリー	緑	玉ねぎ りんご ブロッコリー ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ	栄養量	小学部 546kcal・24.0g 中学部 699kcal・29.0g 高等部 861kcal・34.2g	<table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>鶏肉 豚肉 さつま揚げ ほうたけ チーズ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 ごま 油 里芋</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>切り干し大根 にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん きくらげ</td> </tr> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部 490kcal・26.0g 中学部 654kcal・32.8g 高等部 781kcal・35.8g</td> </tr> </table>	赤	鶏肉 豚肉 さつま揚げ ほうたけ チーズ	黄	米 ごま 油 里芋	緑	切り干し大根 にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん きくらげ	栄養量	小学部 490kcal・26.0g 中学部 654kcal・32.8g 高等部 781kcal・35.8g	<table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>メカジキ 豚肉 まぐろ水煮 わかめ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 油 じゃが芋</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし みかん</td> </tr> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部 594kcal・23.2g 中学部 758kcal・28.3g 高等部 920kcal・32.6g</td> </tr> </table>	赤	メカジキ 豚肉 まぐろ水煮 わかめ	黄	米 油 じゃが芋	緑	玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	栄養量	小学部 594kcal・23.2g 中学部 758kcal・28.3g 高等部 920kcal・32.6g	<table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>卵 まぐろ水煮 チーズ ベーコン 鶏肉</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>パン ジャム 油 じゃが芋</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし かぼちゃ マッシュルーム パセリ</td> </tr> <tr> <td>栄養量</td> <td>小学部 611kcal・26.4g 中学部 802kcal・33.5g 高等部 864kcal・36.6g</td> </tr> </table>	赤	卵 まぐろ水煮 チーズ ベーコン 鶏肉	黄	パン ジャム 油 じゃが芋	緑	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし かぼちゃ マッシュルーム パセリ	栄養量	小学部 611kcal・26.4g 中学部 802kcal・33.5g 高等部 864kcal・36.6g	
赤	鶏肉 卵 まぐろ水煮 油揚げ																																												
黄	米 油麩 マヨネーズ うーめん 里芋																																												
緑	玉ねぎ にんじん ねぎ れんこん キャベツ とうもろこし 大根 ごぼう さやいんげん しいたけ																																												
栄養量	小学部 558kcal・23.5g 中学部 720kcal・28.1g 高等部 891kcal・33.6g																																												
赤	豚肉 まぐろ水煮 鶏肉 豆腐																																												
黄	米 油 かやきせんべい ゼリー																																												
緑	玉ねぎ りんご ブロッコリー ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ																																												
栄養量	小学部 546kcal・24.0g 中学部 699kcal・29.0g 高等部 861kcal・34.2g																																												
赤	鶏肉 豚肉 さつま揚げ ほうたけ チーズ																																												
黄	米 ごま 油 里芋																																												
緑	切り干し大根 にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん きくらげ																																												
栄養量	小学部 490kcal・26.0g 中学部 654kcal・32.8g 高等部 781kcal・35.8g																																												
赤	メカジキ 豚肉 まぐろ水煮 わかめ																																												
黄	米 油 じゃが芋																																												
緑	玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし みかん																																												
栄養量	小学部 594kcal・23.2g 中学部 758kcal・28.3g 高等部 920kcal・32.6g																																												
赤	卵 まぐろ水煮 チーズ ベーコン 鶏肉																																												
黄	パン ジャム 油 じゃが芋																																												
緑	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし かぼちゃ マッシュルーム パセリ																																												
栄養量	小学部 611kcal・26.4g 中学部 802kcal・33.5g 高等部 864kcal・36.6g																																												

○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。