



1月の献立表

月	火	水	木	金
<p>【1月の平均栄養量】</p> <p>(上段:給与量 下段:基準量)</p> <p>小学部 / 中学部 / 高等部</p> <p>エネルギー 533kcal / 691kcal / 837kcal</p> <p>たんぱく質 542kcal / 698kcal / 869kcal</p> <p>23.3g / 28.7g / 33.3g</p> <p>22.3g / 28.8g / 35.8g</p> <p>脂 質 17.9g / 20.9g / 23.1g</p> <p>15.9g / 19.4g / 24.2g</p> <p>塩 分 2.2g / 2.9g / 3.3g</p> <p>2.0g / 2.5g / 2.5g</p>		<p>10 【お正月献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん チーズいりまつかぜやき れんこんサラダ しらたまごうに いよかん 	<p>11</p> <p>りんじきゅうぎょうび</p> <p>臨時休業日</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> きのこのトマトスパゲティ コーンサラダ バナナ
		赤 鶏肉 豚肉 卵 チーズ まぐろ水煮 凍り豆腐 なるど		赤 ベーコン
		黄 米 ごま 油 マヨネーズ 白玉もち		黄 スパゲティ 油 小麦粉
		緑 ねぎ れんこん にんじん キャベツ とうもろこし 大根 ごぼう セリ いよかん		緑 玉ねぎ マッシュルーム しめじ ピーマン トマト にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ
	栄養量 小学部 515kcal・24.8g 中学部 665kcal・29.4g 高等部 831kcal・34.8g		栄養量 小学部 532kcal・19.9g 中学部 665kcal・24.9g 高等部 753kcal・27.9g	



ブログはこちら
から見る
ことができます。



献立表はこちら
から見る
ことができます。

【全国学校給食週間献立 ～修学旅行先の味巡り～】

<p>15 【東京を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ふかがわめし しおちゃんこなべ さつまいもとかぼちゃのサラダ はなみかん 	<p>16</p> <p>給食はありません</p> 	<p>17 【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 うのはないり おくずかけ かぼちゃむしパン 	<p>18 【大阪を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん おこのみやきふうたまごやき れんこんいりひじきのにももの さつまじる 	<p>19 【おかえり!気仙沼を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> メカジカツカレーライス わかめとツナのサラダ スイートスプリング
赤 あさり 油揚げ 鶏肉 豆腐 チーズ		赤 笹かまぼこ おから 鶏肉 卵	赤 卵 ひじき 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ かつお節 煮のり	赤 メカジキ 豚肉 まぐろ水煮
黄 米 マヨネーズ		黄 米 油 白石うめん 里芋 ホットケーキミックス	黄 米 油 さつまいも	黄 米 油 じゃが芋
緑 にんじん ごぼう しいたけ 白菜 しめじ えのきだけ 小松菜 ねぎ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ みかん		緑 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ 大根 さやいんげん かぼちゃ	緑 キャベツ ねぎ しいたけ にんじん れんこん さやいんげん ごぼう 大根	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 スイートスプリング
栄養量 小学部 548kcal・23.1g 中学部 714kcal・29.0g 高等部 907kcal・35.7g		栄養量 小学部 565kcal・23.1g 中学部 708kcal・26.9g 高等部 901kcal・32.8g	栄養量 小学部 514kcal・24.0g 中学部 668kcal・29.1g 高等部 840kcal・34.3g	栄養量 小学部 574kcal・22.1g 中学部 751kcal・27.4g 高等部 905kcal・31.9g

【全国学校給食週間献立 ～宮城県を味わおう～】

<p>22 【気仙沼・登米を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(だてまさゆめ) こうようこうごうのさんまかん すきこんぶのもの あぶらふはとじる 	<p>23 【仙台・宮城を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> マーボーやきそば キャベツのしおこんぶあえ ずんだデザート 	<p>24 【気仙沼・南三陸を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(つやひめ) シャーケナゲットチリソースがけ ケールとのりのナムル みそワントンスープ 	<p>25 【大崎・登米を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(ササニシキ) やきしそまき とうふハンバーグ あぶらふにくじゃが はくさいのみそしる 	<p>26 【宮城・南三陸を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> こめこパン ぎんざけフライ ブロッコリーのガーリックソテー ミネストローネ
赤 さんま 豚肉 凍り豆腐 鶏肉	赤 豆腐 豚肉 昆布 白いんげん豆	赤 サメ のり 豚肉	赤 豆腐 豚肉 豆腐	赤 銀鮭 ベーコン ウインナー 大豆
黄 米 油 油麩 小麦粉	黄 中華麺 油 ごま	黄 米 油 ごま ワンタン	黄 米 油 くるみ ごま じゃがいも 油麩	黄 米粉パン 油 マカロニ じゃがいも
緑 にんじん たけのこ 大豆もやし さやいんげん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ いら キャベツ もやし 枝豆	緑 ケール キャベツ もやし にんじん 白菜 いら たけのこ きくらげ	緑 しそ 玉ねぎ にんじん さやえんどう 白菜 えのきだけ ねぎ	緑 ブロッコリー とうもろこし にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト
栄養量 小学部 529kcal・22.1g 中学部 697kcal・27.6g 高等部 837kcal・30.6g	栄養量 小学部 629kcal・26.6g 中学部 754kcal・31.3g 高等部 880kcal・36.8g	栄養量 小学部 482kcal・18.4g 中学部 660kcal・23.0g 高等部 793kcal・26.6g	栄養量 小学部 508kcal・24.5g 中学部 653kcal・29.7g 高等部 803kcal・33.4g	栄養量 小学部 579kcal・26.4g 中学部 788kcal・34.8g 高等部 834kcal・37.6g

【全国学校給食週間献立 ～東北地方を味わおう～】

<p>27 (土) 【青森・山形を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたにくのとわだバラやき キャベツのおかかあえ いもにじる りんご 	<p>30 【秋田・山形を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん だまこなべ じゃがいものにくみそあえ ラフランスのヨーグルトあえ 	<p>31 【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 	<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、3週にわたり、各地の郷土料理や食材を使用 した献立を実施します。 ○15日～19日 各学部の修学旅行で訪れた、東京・ 仙台・大阪にちなんだ献立を取り入れて ています。 ○22日～26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ています。 ○27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> 
赤 豚肉 牛肉 豆腐	赤 鶏肉 豚肉 豆腐 ヨーグルト	赤 鶏肉 豚肉 さつま揚げ ほたて	
黄 米 油 里芋	黄 米 だまこ餅 じゃがいも	黄 米 ごま 里芋	
緑 玉ねぎ りんご キャベツ もやし 大根 ごぼう しめじ ねぎ りんご	緑 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ セり まいたけ えだまめ ラフランス	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 515kcal・25.2g 中学部 667kcal・30.5g 高等部 834kcal・36.4g	栄養量 小学部 501kcal・21.5g 中学部 649kcal・26.1g 高等部 820kcal・31.1g	栄養量 小学部 474kcal・25.1g 中学部 628kcal・31.2g 高等部 782kcal・36.4g	

○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、12月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。