



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:基準値) 小学部 / 中学部 / 高等部</p> <p>エネルギー 620kcal / 725kcal / 772kcal 585kcal / 747kcal / 774kcal</p> <p>たんぱく質 25.5g / 28.9g / 30.4g 24.1g / 30.8g / 31.9g</p> <p>脂質 19.5g / 21.3g / 22.1g 18.7g / 20.7g / 21.5g</p> <p>塩分 2.5g / 2.9g / 3.0g 2.0g / 2.5g / 2.5g</p> <p>※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。</p>				
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん せんだいあおばぎようざ ピーンとやさいのいためもの はくさいとにくだんごのスープ こくさんオレンジ <p>赤 豚肉 黄 米 油 ビーフン 緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン きくらげ 白菜 小松菜 オレンジ</p> <p>栄養量 小学部 584kcal・20.8g 中学部 703kcal・24.1g 高等部 752kcal・25.5g</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 ごもくまめ しらたまごうに だいたいムース <p>赤 鶏肉 豚肉 チーズ 大豆 凍り豆腐 黄 米 白玉だんご ムース 緑 ねぎ ごぼう にんじん しいたけ だいこん ごぼう せり</p> <p>栄養量 小学部 636kcal・30.6g 中学部 727kcal・33.4g 高等部 788kcal・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"> セルフチーズバーガー (パン ハンバーグ チーズ) コーンサラダ ポトフ <p>赤 豚肉 チーズ ウインナー 黄 パン じゃが芋 緑 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし かぶ セロリー ブロッコリー</p> <p>栄養量 小学部 608kcal・24.9g 中学部 761kcal・29.4g 高等部 776kcal・30.0g</p>				
<p>15 【みやぎ水産の日】</p> <p>今日は『のり』</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん まぐろのごまがらめ ほうれんそうのいそかあえ ふのりじる りんご <p>赤 尾長まぐろ 豆腐 のり ふのり 黄 米 ごま 油 じゃが芋 緑 ほうれんそう もやし にんじん 大根 ねぎ りんご</p> <p>栄養量 小学部 589kcal・24.9g 中学部 681kcal・27.8g 高等部 737kcal・29.8g</p>				
<p>16</p> <p>りんじきゅうぎょうび 臨時休業日 (高等部入学選考日)</p>				
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とうふハンバーグ れんこんいりひじきのにも とんじる チーズ <p>赤 豆腐 鶏肉 大豆 豚肉 チーズ 黄 米 里芋 油 緑 にんじん さやいんげん れんこん 大根 白菜 ねぎ ごぼう</p> <p>栄養量 小学部 590kcal・26.0g 中学部 690kcal・29.2g 高等部 742kcal・30.5g</p>				
【全国学校給食週間献立】				
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> けんちんうどん むしたまご みそポテト <p>赤 鶏肉 なんと 卵 黄 うどん 油麩 じゃが芋 油 緑 大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ ほうれんそう しいたけ</p> <p>栄養量 小学部 590kcal・25.4g 中学部 663kcal・27.6g 高等部 685kcal・28.5g</p>				
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> しよくパン メープルジャム とりにくのトマトに キャベツのカレーソテー クラムチャウダー <p>赤 鶏肉 ベーコン あさり 黄 パン バター じゃが芋 緑 玉ねぎ トマト キャベツ にんじん とうもろこし マッシュルーム ブロッコリー</p> <p>栄養量 小学部 620kcal・27.4g 中学部 795kcal・34.2g 高等部 815kcal・35.0g</p>				
<p>22</p> <p>ごぜんじゅぎょう 午前授業</p>				
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたにくのすきやき さつまいもとかぼちゃのサラダ はるか <p>赤 豚肉 焼き豆腐 チーズ 黄 米 油 焼麩 マヨネーズ 緑 白菜 にんじん ねぎ しめじ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ はるか</p> <p>栄養量 小学部 627kcal・25.0g 中学部 725kcal・27.6g 高等部 789kcal・29.5g</p>				
<p>24 【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 わかめサラダ けせんぬまさんいちご <p>赤 メカジキ 豚肉 わかめ 黄 米 油 じゃが芋 パン粉 緑 にんじん 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</p>				
【全国学校給食週間献立～東北を味わおう～】(1月24日～30日)				
<p>27 【福島県を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ひじきいりちぐさやき きりぼしだいこんのもの こづゆ ももゼリー <p>赤 卵 鶏肉 豚肉 ほたて 黄 米 ごま 油 里芋 ゼリー 緑 にんじん ねぎ 切り干し大根 しいたけ ごぼう さやいんげん きくらげ もも</p> <p>栄養量 小学部 585kcal・23.4g 中学部 676kcal・25.8g 高等部 732kcal・27.6g</p>				
<p>28 【岩手県・青森県を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん さんまのかばやき ごもくきんぴら せんべいじる りんご <p>赤 さんま さつま揚げ 鶏肉 豆腐 黄 米 大麦 油 ごま かやきせんべい 緑 ごぼう れんこん にんじん 大根 白菜 しめじ ねぎ りんご</p> <p>栄養量 小学部 673kcal・22.4g 中学部 796kcal・25.9g 高等部 843kcal・27.0g</p>				
<p>29 【秋田県・山形県を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いかのかのこやき すきこんぶのもの だまこなべ えだまめデザート <p>赤 いか すき昆布 豚肉 鶏肉 黄 米 油 ごま だまこもち 緑 にんじん 大豆もやし たけのこ ごぼう 白菜 ねぎ せり まいたけ えだまめ</p> <p>栄養量 小学部 616kcal・29.4g 中学部 713kcal・33.2g 高等部 763kcal・34.6g</p>				
<p>30 【宮城県を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> あぶらふどん つぼみなのごまあえ かにぱっとう みなみさんりくまいのムース <p>赤 鶏肉 卵 かに 豆腐 黄 米 油 麩 ごま 小麦粉 ムース 緑 玉ねぎ にんじん ねぎ つぼみな キャベツ もやし ごぼう 大根 白菜 なら</p> <p>栄養量 小学部 674kcal・27.9g 中学部 766kcal・30.6g 高等部 829kcal・32.8g</p>				
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ソースやきそば ちゅうかコーンスープ フルーツヨーグルト <p>赤 豚肉 卵 ヨーグルト 黄 中華麺 油 生クリーム 緑 もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン とうもろこし みかん パナナ もも</p> <p>栄養量 小学部 615kcal・24.6g 中学部 658kcal・26.4g 高等部 709kcal・28.0g</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。
 ○裏面は給食だけです。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、ぜひ御覧下さい。