

1月の予定献立表



仙台市南吉成学校給食センター

中学校 2ブロック
人來田中, 茂庭台中, 折立中, 大沢中
住吉台中, 長命ヶ丘中, 北仙台中, 中山中
第一中

日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	水	ごはん ぶりかけ 牛乳 蒸しささかまぼこ 切干大根のピリ辛炒め はくさいと豆腐のみそ汁 みかん	大豆 豆腐 ささかまぼこ 油揚げ みそ 豚肉	牛乳 のり	にら にんじん	はくさい ねぎ もやし 切干しだいこん にんにく かぼちゃ みかん	ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま ごま油	747	30.6	16.1	3.2
9	木	♪新メニュー かつおのカラーソースがらめ♪ 豆乳食パン 牛乳 かつおのカラーソースがらめ フリントポテトサラダ ジュリアンスープ	豆乳 かつお 凍り豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ きゅうり とうもろこし	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	ごめ油	747	34.0	26.2	3.3
10	金	韓国の料理を味わおう♪♪新メニュー ヤンニョムチキン♪ ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン チョレギサラダ(きざみのり) クッパスープ ヨーグルト	鶏肉 鶏卵	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん	にんにく だいこん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖	ごめ油 ごま ごま油	773	30.8	17.6	3.4
14	火	《春の七草にちなんで～七草のみそ汁》 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目きんぴら 七草のみそ汁 ぼんかん	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	せり きやいんげん にんじん	しょうが だいこん かぶ ごぼう たけのこ ぼんかん	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごめ油 ごま	779	27.2	22.1	3.0
15	水	🍷みやぎ水産の日 たら🍷 米粉フォカッチャ 牛乳 たらフライ(ソース) アーモンドコーンスロー 白菜とかぶのクリーム煮	たら 鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	はくさい かぶ たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 米粉 小麦粉 パン粉 じゃがいも	ごめ油 アーモンド	785	40.9	26.0	3.4
16	木	《お正月にちなんだ料理》★旬の食べ物 ぶり・いよかん★ 麦ごはん ひじきぶりかけ 牛乳 ぶりの西京焼き ひたし豆 白玉入り雑煮 いよかん	ぶり みそ 鶏肉 なた 凍り豆腐	牛乳 ひじき	にんじん せり	だいこん ごぼう えだまめ いよかん	ごはん 大麦 しらたもち 砂糖	ごま	826	34.0	19.2	2.7
17	金	《宮崎県の特産品 鶏肉 鶏卵》 丸パン 牛乳 ☆チキン南蛮(タルタルソース) キャロットソテー 卵とチンゲンサイのスープ	鶏肉 鶏卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ とうもろこし しょうが	パン でん粉 砂糖	ごめ油 タルタルソース バター	747	32.5	29.0	3.4
20	月	★宮城県の特産品 仙臺みそ★ ★宮城県産ののりを使った味付けのり★ ごはん 味付けのり 牛乳 さばの竜田揚げ はくさいの仙臺みそ和え けんちん汁	さば 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう ねぎ はくさい しょうが	ごはん でん粉 砂糖	ごめ油	809	25.2	29.4	2.1
21	火	《兵庫県の名物料理 ぼっかけ》 ごはん 牛乳 目玉焼き ぼっかけ 大根とわかめのみそ汁 ぼんかん	鶏卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが だいこん ぼんかん	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごめ油	769	30.0	20.1	2.6
22	水	♪新メニュー もうかさめのハーブ揚げ♪ ★宮城県産の食材を使って～もうかさめ・大豆・雪菜★ コッペパン いちごジャム 牛乳 もうかさめのハーブ揚げ ☆ごぼうサラダ 大豆と雪菜のスープ	さめ ベーコン 大豆	牛乳	ゆきな にんじん	にんにく はくさい たまねぎ セロリー ごぼう とうもろこし きゅうり	パン ジャム 砂糖 でん粉	ごめ油 ごま	758	27.3	24.7	3.4
23	木	《福島県の特産品 鶏肉 鶏卵》 ごはん 牛乳 ☆さけのにんにく焼き ピリ辛きゅうり ざくざく汁 りんご	さけ 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん	にんにく だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ きゅうり りんご	ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま ごま油	747	33.0	15.2	2.8
24	金	★宮城県の特産品 仙臺みそを使ったラーメン★ ★宮城県産のお米を使ったパバロア★ 小減塩パン 牛乳 ☆仙臺みそのラーメン ☆揚げきょうざ(3個) ☆野菜のアーモンド和え お米のパバロア	豚肉 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん にら ごまつな	キャベツ たまねぎ もやし にんにく しょうが	パン 小麦粉 中華めん 砂糖 パバロア でん粉	ごめ油 ごま油 アーモンド	782	27.0	32.4	3.4
27	月	《愛知県名古屋市の郷土料理 チキンみそカツ》 ごはん 牛乳 ☆チキンみそカツ ひじきの炒め煮 根菜汁 いよかん	鶏肉 みそ 豆腐 豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	ごまつな にんじん	ごぼう だいこん ねぎ もやし いよかん	ごはん パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉	ごめ油	794	28.5	18.7	2.6
28	火	麦ごはん 牛乳 ☆ポークカレー あおさベイクドポテト ☆フルーツポンチ	豚肉	牛乳 あおさ チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく りんご パインアップル みかん もも	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	ごめ油	888	23.9	23.8	1.9
29	水	★旬の野菜 水菜・大根★ ココアパン 牛乳 わかさぎフリッター(3本) 水菜と大根のサラダ マカロニスープ	鶏肉 大豆	牛乳 わかさぎ	にんじん みずな	キャベツ たまねぎ セロリー だいこん きゅうり	パン 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	ごめ油	767	27.0	30.0	2.9
30	木	★旬の果物 ぼんかん★ ごはん 牛乳 生揚げの甘酢あんかけ(3個) きざみ昆布と野菜の炒め煮 さつま汁 ぼんかん	生揚げ 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ もやし ぼんかん	ごはん 砂糖 でん粉 さつまいも	ごめ油	798	24.8	21.3	2.4
31	金	食パン スライスチーズ 牛乳 豚肉のハニーマスタードがらめ 雪菜のサラダ 根菜のミネストローネ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ゆきな	レモン だいこん たまねぎ れんこん にんにく キャベツ とうもろこし	パン でん粉 はちみつ じゃがいも 砂糖	ごめ油 オリーブ油	801	32.9	30.4	3.5

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

◎食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために、一部栄養強化食品を使用しています。

生徒1回あたりの
学校給食摂取基準

- ・エネルギー 830kcal
- ・たんぱく質 27.0～41.5g
- ・脂質 18.4～27.7g
- ・食塩相当量 2.5未満

今月も学校からいただいたリクエスト献立を取り入れました。献立名の前に★がついたものが目印です。今月は茂庭台中, 折立中, 大沢中, 住吉台中, 長命ヶ丘中, 北仙台中, 中山中, 第一中のリクエストです。お楽しみに!

全国学校給食週間

学校給食は明治22年に山形県の忠愛小学校で始まり全国に広まりましたが、その後戦争で中断されました。戦後も食料不足は続き、子供たちの栄養状態はさらに悪化しました。そのような日本の様子を知り、ララ(アジア救済公認団体)から支援の食料が届けられ、昭和21年に給食が再開されるようになりました。このことに感謝して始まったのが「全国学校給食週間」です。食生活が豊かになった現在では、食を通して様々な地域の文化にふれ、学ぶ機会にもなっています。みなさんもこの機会に、なげなく食べている給食は多くの人に関わって作られていることや、食べ物の大切さなどについて考えてみましょう。

※ 献立の栄養価を詳細にお知らせするために、献立表の栄養価の表記を1月から変更いたしました。「エネルギー」「たんぱく質」に加え、「脂質」「食塩相当量」を表記いたします。

※ 2025年1月から「日本食品標準成分表2023年版(8訂)」を用いて栄養計算をしています。炭水化物・たんぱく質・脂質に係る栄養価の算出方法が変更され、従前より低く産出されておりますが、提供量に変更はありません。

今月の目標

郷土の味にふれよう

給食で 生きる力が 強くなる

仙台市立人來田中学校 3年