



1月の献立表

月	火	水	木	金
<p>【1月の平均栄養量】 (小学部 / 中学部・高等部)</p> <p>エネルギー … 598kcal / 745kcal たんぱく質 … 23.6g / 28.1g 脂 質 … 18.4g / 20.9g 塩 分 … 2.4g / 2.9g</p> <p>全国学校給食週間</p>		<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みやぎけんさんあじつけのり にくじゃが かきたまじる りんご <p>赤 のり 豚肉 豆腐 卵 黄 米 油 じゃが芋</p> <p>玉ねぎ にんじん さやえんどう えのきだけ ほうれんそう りんご</p> <p>607kcal 23.7g</p>	<p>11</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 かぼちゃむしパン <p>赤 ベーコン 黄 スパゲティ 油 ホットケーキミックス</p> <p>玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり かぼちゃ</p> <p>632kcal 21.5g</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さわらのさいきょうやき ごもくめ しらたまどうに みかん <p>赤 糖 大豆 昆布 鶏肉 凍り豆腐 なた 黄 米 油 白玉もち</p> <p>ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん だいこん せり みかん</p> <p>589kcal 27.3g</p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ししゃものいそべフリッター ひじきのにも はくさいのみそしる <p>赤 ししゃも 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 黄 米 油</p> <p>にんじん さやいんげん はくさい えのきだけ ねぎ</p> <p>563kcal 20.4g</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> セルフハンバーガー (パン にこみハンバーグ) ツナサラダ コーンチュー <p>赤 豚肉 まぐろ水煮 鶏肉 黄 パン 油 じゃが芋</p> <p>玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし パセリ</p> <p>633kcal 27.0g</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん はるまき ぶたキムチいため みそワンドンスープ <p>赤 豚肉 黄 米 油 ワンタン</p> <p>にんじん もやし にら はくさい たけのこ ねぎ きくらげ</p> <p>629kcal 20.8g</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>赤 鶏肉 黄 米 油 じゃが芋</p> <p>玉ねぎ トマト にんじん りんご キャベツ きゅうり とうもろこし いよかん</p> <p>639kcal 20.3g</p>				
<p>全国学校給食週間献立～東北を味わおう～</p>				
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのごまだれがけ うのはないり こまつなのみそしる <p>赤 鯖 おから 鶏肉 豆腐 黄 米 油 ごま じゃが芋</p> <p>ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん しいたけ 玉ねぎ こまつな</p> <p>595kcal 26.1g</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> けんちんうどん ゆでたまご じゃがいもにくみそあえ <p>赤 鶏肉 なたと 卵 豚肉 黄 うどん 油麩 油 じゃが芋</p> <p>大根 ごぼう にんじん はくさい ネギ しいたけ ほうれんそう</p> <p>542kcal 24.9g</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> しょくパン りんごはちみつジャム メンチカツ キャベツのカレーソテー ミネストローネ <p>赤 豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー 黄 パン はちみつ 油 じゃが芋 マカロ</p> <p>キャベツ にんじん とうもろこし トマト 玉ねぎ</p> <p>648kcal 22.2g</p>	<p>25 【宮城県を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> あぶらふどん わかめサラダ おくずかけ <p>赤 鶏肉 卵 油揚げ 黄 米 油麩 白石うーめん 里芋</p> <p>玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン だいこん ごぼう さやいんげん</p> <p>577kcal 23.2g</p>	<p>26 【山形県を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん チーズいりまつかぜやき キャベツのおかかあえ やまがたふういもにじる ラフランス <p>赤 鶏肉 豚肉 牛肉 豆腐 黄 米 ごま 油 里芋</p> <p>ネギ キャベツ もやし にんじん 大根 しめじ ネギ ラフランス</p> <p>573kcal 27.1g</p>
<p>【全国学校給食週間献立～東北を味わおう～】</p>				
<p>29 【秋田県を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いかのおこうじやき にくやさしいため きりたんぼじる <p>赤 いか 豚肉 豆腐 黄 米 油 きりたんぼ</p> <p>キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン ごぼう はくさい ねぎ せり まいたけ</p> <p>538kcal 26.2g</p>	<p>30 【岩手・青森県を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 油 ごま かやきせんべい</p> <p>ごぼう にんじん れんこん 大根 はくさい しめじ ねぎ りんご</p> <p>694kcal 23.0g</p>	<p>31 【福島県を味わおう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ちくさやき キャベツのごまあえ こづゆ もものゼリー <p>赤 卵 鶏肉 ほたて 黄 米 油 ごま 里芋</p> <p>キャベツ にんじん もやし ごぼう さやいんげん しいたけ きくらげ もも</p> <p>561kcal 21.6g</p>	<p>調理員さんのようす</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 30%;"> <p>ふくそう</p> <p>かみのけが、きゅうよくにはいらぬように、ぼうしのなかにすべいていきます。マスクは、はなまでおきます。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>てあらい</p> <p>つめのあいだもひとりとせんのフタで、しっかりあらいます。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>ざいりょうのかくにん</p> <p>ざいりょうは、しんせんが、ちゅうもんしたりょうがちゃんとおるかなどをかくにんします。</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>やさしいあらい</p> <p>つかうやさしいは、すべて3かいずつあらって、よこれをしっかりとします。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>あんのかくにん</p> <p>ひがしつかりあっているから、りょうりごと、おんどをかくにんしています。</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>このほかにも、まだまだたくさんのごとにきをつけて、おんせん、おいしいきょうしよくをつくってくださっています。かんしゃしていただきます。</p> </div>	

○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。ぜひご覧下さい。

○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。また、12月の給食を写真で紹介しておりますので、ぜひご覧ください。