



1がつ こんだてよていひょう



※(噛め):よく噛んで食べよう献立

(小) (中・高) ★:高等部のリクエストメニューです

日	主食	おもな食材とはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
		おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	食塩相当量	食塩相当量	
9 火	カレーうどん	さつまいものてんぷら かいそうサラダ ももゼリー	牛乳 鶏肉モモ 油揚げ かつお節 海藻ミックス ツナ	うどん でん粉 油 さつまいもの天ぷら ももゼリー	干し椎茸 にんじん だけのこ ねぎ もやし きゅうり	527 kcal 20.7 g 21.8 g 2.4 g	654 kcal 27.3 g 29.3 g 3.6 g	2024年の給食がスタート! 今月は給食週間があります。 東北の郷土料理を出すので お楽しみに!
10 水	ごはん	しらすとわかめのたまごやき あつあげといとこんぶのいりに おじゃがもちぞうに みかん	牛乳 ぶりの照り焼き 糸昆布 生揚げ かつお節 鶏肉モモ 凍り豆腐	米 しらす 油 上白糖 おじゃがもちボール	ごぼう にんじん きぬさや だいこん せり みかん	634 kcal 28.5 g 20.1 g 2.4 g	733 kcal 31.9 g 21.5 g 2.8 g	【お正月献立の日】 給食でもお正月気分を味わって 季節を感じましょう。
12 金	ゆかりごはん	★とりのからあげ きりぼしだいこんのサラダ とんじる	牛乳 若鶏のからあげ ツナ 豆腐 米みそ かつお節	米 油 白いりごま 上白糖 じゃがいも 板こんにやく こま油	ゆかりご飯の素 切干しだいこん にんじん きゅうり とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	577 kcal 24.1 g 20.0 g 1.9 g	725 kcal 30.6 g 24.2 g 2.6 g	【高等部リクエストメニュー】 今日のからあげは 高等部3年生からの リクエストメニューです。
15 月	ごはん	いわしのみぞれに きんぴらごぼう けんちんじる	牛乳 いわしのみぞれ煮 さつま揚げ 鶏肉モモ かつお節	米 板こんにやく 油 上白糖 こま油 白いりごま しらすだき	にんじん ごぼう だけのこ れんこん はくさい まいたけ ねぎ	598 kcal 24.6 g 19.6 g 2.2 g	693 kcal 27.6 g 20.6 g 2.4 g	【東北の郷土料理を知ろう】 けんちん汁は 岩手県の郷土料理です。
16 火	メロンパン	とりにくのアップルソースかけ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉モモ ツナ むぎあさり ベーコン チャウダー クリーム	メロンパン 上白糖 じゃがいも 有塩バター	ねぎ にんにく しょうが アップルピューレ レモン ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱 グリンピース	767 kcal 28.9 g 33.7 g 2.9 g	826 kcal 32.6 g 37.1 g 3.5 g	今年度初登場のメロンパン。 実は4月からずっと 沢山のリクエストを いただいていた。
17 水	むぎごはん	くじらのごまみそあえ きゅうりとわかめのすのもの せりなべ	牛乳 くじら 大豆 米みそ わかめ 鶏肉モモ かつお節	米 おおむぎ 油 上白糖 白すりごま	きゅうり もやし せり ぶなしめじ えのきたけ にんじん	594 kcal 33.3 g 22.7 g 2.3 g	727 kcal 40.4 g 26.9 g 2.8 g	【東北の郷土料理を知ろう】 せり鍋は宮城県郷土料理! そのおいしさから テレビでも取り上げられ 今では全国的にも 有名になりました。
18 木	ごはん	とわだバラやきふう れんこんサラダ まめふのみそしる	牛乳 豚ばら肉 ツナ 油揚げ 米みそ 煮干し	米 上白糖 油 じゃがいも まめふ	玉葱 にんにく しょうが アップルピューレ れんこん にんじん きゅうり とうもろこし ねぎ	687 kcal 23.3 g 32.9 g 2.3 g	847 kcal 27.6 g 40.1 g 3.0 g	【東北の郷土料理を知ろう】 十和田バラ焼きは 青森県の名物です。
19 金	カレーライス	まめまめサラダ バナナ	牛乳 豚モモ チーズ 大豆 ロースハム	米 じゃがいも 油	にんじん 玉葱 にんにく グリンピース アップルピューレ 福神漬 むぎえだまめ きゅうり バナナ	681 kcal 25.2 g 24.3 g 3.2 g	826 kcal 30.3 g 28.7 g 3.9 g	カレーライスに欠かせない スプーンですが まめまめサラダは 箸で食べてみましょう。
22 月	ごはん	ツナいりあつやきたまご くきわかめのいりに やまがたふういもに	牛乳 くきわかめ さつま揚げ かつお節 和牛モモ	米 しらす 油 上白糖 さまいも つきこんにやく	えのきたけ にんじん きぬさや ごぼう ぶなしめじ ねぎ	594 kcal 26.0 g 17.4 g 2.0 g	706 kcal 30.5 g 19.7 g 2.5 g	【東北の郷土料理を知ろう】 山形県の芋煮 里芋と牛肉が入っているのが 特徴です。
23 火	ちゃんぽんめん	ショウロンボウ こまつなとじゃこのおひたし チーズ	牛乳 豚モモ しらす干し チーズ	中華めん 油 白いりごま こま油	だけのこ もやし にんじん キャベツ ねぎ こまつな	554 kcal 27.2 g 23.4 g 2.7 g	673 kcal 32.0 g 29.2 g 3.4 g	ショウロンボウは 中華料理の1つです。 今から千年ほど前に できたといわれています。
24 水	むぎごはん	さばのみそに ごもくまめ だまこじる	牛乳 さばの味噌煮 さつま揚げ 大豆 鶏肉モモ	米 おおむぎ 板こんにやく 油 上白糖 しらすだき だまこ	ごぼう にんじん きりたんぽに似ているが ごぼう まいたけ せり ねぎ	584 kcal 27.6 g 15.9 g 2.3 g	720 kcal 34.2 g 18.7 g 2.8 g	【東北の郷土料理を知ろう】 だまこ汁は秋田県の郷土料理。 きりたんぽに似ていますが きりたんぽは焼き だまこは焼かないのが 特徴です。
25 木	ソースかつどん	しらすだきのいためもの すましじる アセロラゼリー	牛乳 ポークカツレツ 鶏肉モモ わかめ かつお節	米 おおむぎ 油 上白糖 白いりごま しらすだき 油 こま油 アセロラゼリー	キャベツ にんじん 青ピーマン 糸みつば	594 kcal 20.2 g 17.4 g 3.1 g	726 kcal 25.2 g 20.5 g 3.7 g	【東北の郷土料理を知ろう】 福島県会津若松市の名物 ソースカツ丼。 甘辛いソースが カツとはんに合います。
26 金	ごはん	さんまのみそじに ちくぜんに わかめとじゃがいもみそしる	牛乳 さんまのみそ煮 鶏肉モモ かつお節 わかめ 豆腐 米みそ 煮干し	米 板こんにやく 油 上白糖 じゃがいも	にんじん 干し椎茸 ごぼう れんこん だけのこ さいいんげん ねぎ	594 kcal 24.5 g 20.8 g 2.7 g	688 kcal 27.4 g 21.8 g 3.3 g	今日は マークがついています。 噛むことを意識して 食べてみましょう。
29 月	むぎごはん	ぶたにくのバーベキューソースかけ ほうれんそうのおひたし さつまじる	牛乳 豚肩ロース 豆腐 油揚げ 煮干し 米みそ	米 おおむぎ 上白糖 白いりごま さつまいも つきこんにやく 油	たまねぎ アップルピューレ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	559 kcal 24.2 g 20.8 g 1.9 g	669 kcal 28.4 g 23.7 g 2.5 g	今日はさつま汁です。 さつまいもの甘みが 体にじんわりと 染みわたります。
30 火	ソフトパン	ミートオムレツ やさいとえだまめのソテー さけのクリームシチュー	牛乳 ミートオムレツ ウィンナー さけ クリーム	ソフトパン 有塩バター じゃがいも 油	とうもろこし えだまめ キャベツ ブロッコリー にんじん 玉葱 マッシュルーム	666 kcal 29.3 g 30.2 g 3.5 g	845 kcal 36.3 g 36.6 g 4.3 g	今日の鮭は 宮城県で収穫されたものです。 寒い日には、体が温まる シチューがいいですね。
31 水	わかめごはん	イカカツフライ だいこんサラダ たまねぎのみそしる	牛乳 わかめご飯の素 イカカツフライ かまぼこ 豆腐 油揚げ 米みそ 煮干し	米 油	だいこん きゅうり 玉葱 えのきたけ ねぎ	552 kcal 25.5 g 16.7 g 2.3 g	644 kcal 28.1 g 18.9 g 3.0 g	初登場のイカカツフライ。 よく噛んで食べましょう。

○牛乳は毎日つきます。行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。

スプーン持参 フォーク持参

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

1月24日から30日は
全国学校給食週間

本校では1月15日(月)~1月19日(金)までを校内の給食週間としています。

