

令和6年度 1月予定献立表 宮城県立石巻支援学校				主な食品とはたらき			栄養価		ひとくちメモ 【連絡】
				赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	エネルギー(kcal)		
日	主食	おかず	※牛乳は毎日つきます	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
							食塩相当量 (g)	小	中・高
9	木	ごはん	あかうおのみそやき いもきんとん しらたまどうに	牛乳 赤魚 みそ いんげん豆 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ	ごはん 砂糖 さつまいも 白玉	にんじん 大根 しいたけ せり	555 23.2 11.5 1.9	673 27.5 12.4	行事食「正月」 あけましておめでとうございます。 正月には雑煮やおせちを食べます ね。今年も1年元気に過ごしてくだ さいね。
10	金	おやこ どん	こまつなのおひたし あさりのみそしる	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 みそ あさり 豆腐	ごはん 大麦 砂糖 でん粉	玉ねぎ みつば 小松菜 もやし 大根 キャベツ ねぎ	547 27.0 17.7 3.1	666 32.6 20.5 4.0	「鉄分」たっぷり献立 小松菜やあざりには、血液をつくる ものになる鉄が豊富です。不足し がちな栄養素なので、しっかり食 べて貧血を予防しましょう！
14	火	ソフト パン	★クリームシチュー ツナサラダ りんご	牛乳 鶏肉 ツナ	パン 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	540 24.7 18.9 3.6	692 30.4 22.7 4.9	リクエストメニュー「シチュー」 中3生徒のリクエストです。 ごろごろ具材の栄養たっぷり、体 が温まるシチューを味わってくだ さいね。
17	金	ごはん	★がたにくのしょうがやき キャベツのサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	ごはん 油 でん粉 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ねぎ	552 23.6 20.0 2.4	658 27.8 22.5 3.0	リクエストメニュー「しょうが焼き」 高等部生徒のリクエストです。 豚肉には疲労回復効果も◎ しょうがが効いた味付けで、 ごはんが進みます。
20	月	★ゆかり ごはん	さばのてりやき ♡おにしめ ほうれんそうのみそしる	牛乳 さば 高野豆腐 さつま揚げ みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 砂糖 でん粉	しょうが にんじん しいたけ たけのこ きぬさや えのきたけ ほうれんそう ねぎ	540 26.4 19.0 2.9	652 31.7 21.8 3.9	リクエストメニュー「ゆかりごはん」 高等部生徒のリクエストです。 しその香りが食欲をそそりますね。 おかずと一緒にバランスよく食べ ましょう。
21	火	★きつね うどん	のりずあえ ♡さつまいもとだいのあげに	牛乳 油揚げ なると ツナ のり 大豆	うどん 砂糖 さつまいも 油 ごま	にんじん しいたけ ねぎ 小松菜 もやし	513 23.1 21.7 3.4	606 26.7 23.9 4.2	リクエストメニュー「きつねうどん」 高等部生徒のリクエストです。 だしが染みたふわふわの油揚げ を味わってくださいね。
22	水	ごはん	たらのチーズやき ♡ブロッコリーとツナのサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 たら チーズ ツナ みそ 油揚げ	ごはん マヨネーズ 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ ブロッコリー にんじん しめじ ねぎ	500 26.2 15.8 2.1	603 31.1 17.9 2.7	旬の食材「ブロッコリー」 ブロッコリーは冬が旬の野菜です。 色が濃い緑黄色野菜の仲間です。 ベータカロテンやビタミンCが豊富 です。かぜ予防にぴったり！
23	木	むぎ ごはん	★♡すぶた しおワンタンスープ バナナ	牛乳 豚肉	ごはん 大麦 でん粉 油 ごま油 砂糖 ワンタン	しょうが にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ ビーマン にんにく きくらげ もやし とうもろこし チンゲンサイ バナナ	581 24.5 16.3 1.9	693 29.3 18.8 2.6	リクエストメニュー「豚豚」 高等部生徒のリクエストです。 グロッと大きめに切った豚肉や野 菜で満足感のある1品になってい ます。
 1月24日～30日は 全国学校給食週間  給食の意義や役割について考える1週間。 今年のテーマは「給食の歴史をたどろう」です。 給食が始まった明治から令和までの特色ある献立を味わいましょう！									
24	金	ごはん	ますのしおやき あおなとかぶのつけもの ★はっとじる みかん	牛乳 ます	ごはん 砂糖 小麦粉 油麩	小松菜 かぶ にんじん ごぼう 大根 しいたけ ねぎ みかん	527 23.4 11.8 2.2	626 27.8 12.8 2.6	昔の給食「明治」/リクエストメニュー 山形県の学校で、生活が苦しい家庭 の子どもたちに提供した昼食が給食 の起源です。メニューは、おにぎり・塩 麩・漬物でした。はっとじりは小5児童 のリクエストです。
27	月	ごしき ごはん	あつやきたまご キャベツのごまあえ えいようみそしる	牛乳 油揚げ ひじき 卵 みそ 大豆 豆腐	ごはん 油 さといも 砂糖 でん粉 ごま	にんじん きぬさや キャベツ きゅうり もやし 大根 えのきたけ 小松菜	528 21.6 17.3 2.5	637 25.1 19.8 3.3	昔の給食「大正」 「五色ごはん」には、にんじんやさとい もなどの具材が入っています。学校給 食は全国に広がっていきました。 しかし昭和初期には戦争で給食が中 止に…。
28	火	きなこ あげパン	ポークビーンズ ♡はなやさいサラダ おうとう	牛乳 きな粉 豚肉 大豆 ハム	パン 油 砂糖 じゃがいも ドレッシング	にんにく セロリにんじん 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし 桃	583 25.1 22.8 1.8	737 31.0 27.6 2.7	昔の給食「昭和①」 コッパパンや脱脂粉乳が提供されてい ました。揚げパンの誕生は1952年の ことです。その後、昭和を代表する人気 メニューになりました。
29	水	カレー ライス	コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ハム ヨーグルト	ごはん 油 じゃがいも マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご 福神漬 キャベツ とうもろこし レモン	693 23.5 23.8 3.6	832 27.5 27.9 4.5	昔の給食「昭和②」 1976(昭和51)年に米飯給食がス タート!合わせるおかずのバリエー ションも増えました。カレーは当時か ら給食の王道人気メニューです。
30	木	ごはん	ささかまぼこのでんがくやき わかめとツナのサラダ ★おくずかけ	牛乳 かまぼこ みそ わかめ ツナ 油揚げ	ごはん 砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも 麩 でん粉 温麺	きゅうり もやし にんじん 大根 しいたけ さやいんげん	505 20.1 12.9 2.6	596 22.8 14.1 3.1	今の給食「平成・令和」/リクエストメニュー 世界の料理など国際色豊かになった 一方、地場産物や郷土料理、行事食、 旬など食育の視点も大切にしていま す。おくずかけは中1生徒のリクエ ストです。
31	金	★ソース かつどん	ピリからもやしいため さつまいものみそしる	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 さつまいも	キャベツ もやし にら にんじん しめじ 小松菜	602 22.9 20.3 3.0	751 28.5 24.4 3.8	リクエストメニュー「ソースかつどん」 高等部生徒のリクエストです。 ごはんに千切りキャベツとかつをのせ、 特製のソースをかけています。調理員 さんの手間がかかった1品です。

この献立は予定献立であり、食材納入の事情等により変更することがあります。



スプーン持参

フォーク持参



食塩相当量の少ない日(小学部2.0g以下)に「塩ECO」マークを付けています。
健康のために減塩を心掛けましょう。



かみかみメニュー：よく噛んで食べましょう