

令和7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】
日	主食	おかず ※牛乳は毎日つきます	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) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			主に体をつくる もとなる	主にエネルギーの もとなる	主に体の調子を整える もとなる	小	中・高	
9金	ごはん	あかうおのみそやき いもきんとん しらたまそうに みかん	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 くり 白玉	にんじん 大根 しいたけ せり みかん	607 24.2 11.6 1.7	742 29.0 12.6 2.3	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。健康や学業、金運アップなどの意味が込められています。今年も1年元気に過ごしてくださいね。
12月	成人の日							
13火	せわり コッパパン ★ソース やきそば	チンゲンサイのツナコーンあえ バナナ ★は小中給食がらばり賞と高等部 3年生のリクエストメニューです	牛乳 豚肉 青のり ツナ	パン 油 中華麺 砂糖 マヨネーズ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン チンゲンサイ とうもろこし バナナ	543 23.2 16.2 2.6	708 29.4 19.4 3.8	リクエストメニュー「焼きそば」 高3生徒からのリクエストです。全校で給食がある日は提供が難しい焼きそばですが、今日は量を調整して、パンと組み合わせています。焼きそばはパンにしてもよいですね。
14水	高等部入学者選考前日準備 11:30下校							
15木	高等部入学者選考							
16金	★オム ライス パック ケチャップ	♡ブロッコリーとささみのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン ヨーグルト	ごはん 油 バター でん粉 砂糖	にんじん マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース とうもろこし キャベツ ブロッコリー 大根 パセリ	558 23.5 16.6 3.3	659 26.7 18.2 4.2	リクエストメニュー「オムライス」 高3生徒からのリクエストです。チキンライスと卵を一緒に召し上がり。ケチャップを手に出せるかな？
19月	ごはん	さばのしおやき だいこんのそぼろに さつまいものみそしる ★みかん	牛乳 さば 鶏肉 みそ 油揚げ	ごはん 油 砂糖 でん粉 さつまいも	しょうが 大根 小ねぎ にんじん しめじ 小松菜 みかん	586 25.9 18.7 2.0	710 30.9 21.4 2.7	リクエストメニュー「みかん」 小5児童からのリクエストです。今が旬のみかんにはビタミンCがたっぷり。かぜ予防にぴったり◎果物は1日200g食べることを目指しましょう。
20火	こめこ パン	ハムピカタ フレンチサラダ ★クラムチャウダー とうにゅうパンコッタ	牛乳 卵 ハム ベーコン あさり	パン でん粉 砂糖 ドレッシング 油 じゃがいも パンコッタ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ パセリ	566 24.7 22.4 2.5	722 31.4 27.0 3.3	リクエストメニュー「クラムチャウダー」 高3生徒からのリクエストです。クラムチャウダーはアメリカ生まれの料理で、あさりなどの貝を使います。しっかり食べて、体を温めてくださいね。
21水	ごはん	とりのてりやき こまつなのごまあえ たまねぎのみそしる りんご	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 砂糖 でん粉 こま	しょうが 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ きぬさや りんご	600 25.7 22.0 2.0	729 30.3 25.4 2.4	「おいしく塩eco」 今日は塩分控えめの塩eco献立の日です。照り焼きのタレにはしょうがが効かせ、汁物には野菜をたっぷり使おう。おいしく食べられる工夫をしています。
22木	ごはん	♡★あじフライ やさしいため じゃがいものみそしる オレンジ	牛乳 あじ 豚肉 みそ 油揚げ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ピーマン しめじ ねぎ オレンジ	566 23.1 17.4 2.0	692 27.4 19.8 2.8	リクエストメニュー「あじフライ」 小4児童からのリクエストです。サクッと揚がったあじフライを味わって食べてくださいね。ごはんや野菜のおかずもバランスよく食べましょう。
23金	むぎ ごはん	♡チンジャオロース ちゅうかスープ バナナ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	ごはん 大麦 ごま油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく たけのこ ピーマン パプリカ にんじん きくらげ ほうれんそう バナナ	578 24.3 18.5 1.8	699 29.6 21.7 2.5	宮城県産「大麦」 麦ごはんの日は、お米に宮城県産の大麦を混ぜて炊いています。大麦を混ぜることでビタミンB1や食物繊維がアップします。
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>1月24日～30日は 全国学校給食週間</p> </div> <div style="margin-left: 10px;"> <p>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「日本全国 味めぐり」です。 日本全国の郷土料理やご当地メニューを味わいましょう。</p> </div> </div>								
26月	このは どん 【京都・ 大阪】	はくさいのしのだあえ【大阪】 ゆばのすましじる【京都】 オレンジゼリー	牛乳 かまぼこ 卵 油揚げ 豆腐 ゆば	ごはん 砂糖 でん粉 ゼリー	玉ねぎ しいたけ みつば 白菜 にんじん もやし えのきたけ きぬさや	593 25.9 16.8 3.4	723 31.7 19.5 4.2	「京都・大阪の料理」 高等部の2年生が修学旅行で行った、関西の料理です。木の葉井は、かまぼこを卵でとじた親子丼のような料理です。信田和えは、油揚げを使った和え物です。
27火	ちゃんぽん うどん 【長崎】	ショーロンポー(2こ) わかめとツナのサラダ ヨーグルト【宮城】	牛乳 豚肉 いか あさり かまぼこ 鶏肉 わかめ ツナ ヨーグルト	うどん 油 春雨 でん粉 砂糖 小麦粉 ごま油 マヨネーズ	しょうが にんにく にんじん きくらげ キャベツ もやし とうもろこし きぬさや 玉ねぎ たけのこ きゅうり	562 27.7 22.0 3.6	635 31.6 23.8 4.5	「長崎の料理」 「宮城県産ヨーグルト」 ちゃんぽんは、ラーメンより少し太い麺とたっぷりの具が特徴です。今日はいくんにアレンジしています。ヨーグルトは宮城県産の生乳を使ったご当地ヨーグルトです。
28水	ごはん	♡わかさぎのフリッター(小3こ・中高4こ) 【北海道】 すきこんぶのもの【宮城・岩手】 はっとうじ【宮城】 かたぬきチーズ	牛乳 わかさぎ さつまいも すき昆布 大豆 チーズ	ごはん 小麦粉 パン粉 でん粉 油 砂糖 油麩	にんじん こんにゃく ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	566 20.2 17.9 2.1	692 24.0 20.3 2.6	「北海道・宮城・岩手の料理」 北海道はわかさぎ釣りで有名な地域です。すき昆布は宮城や岩手などの三陸沿岸地域で親しまれています。はっとうじは宮城県登米市の郷土料理です。
29木	ふかがわ めし 【東京】	さわらのゆうあんやき ゆきなのおひたし【宮城】 だいこんのみそしる ぼんかん	牛乳 あさり さわら かつお節 みそ 油揚げ	ごはん 砂糖 でん粉	にんじん みつば ゆず レモン 雪菜 もやし 大根 えのきたけ ねぎ ぼんかん	552 28.0 15.0 3.2	669 33.8 17.0 4.2	「東京の料理」 「宮城県産雪菜」 深川めしはあさりを使った炊き込みごはんのような料理です。江戸時代の漁師さんの日常食だったそうです。雪菜は宮城県の伝統野菜で、冬が旬の食材です。
30金	ごはん	♡チキンチキンごぼう【山口】 コーンサラダ もずくスープ【沖縄】 パインゼリー	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 もずく 卵	ごはん でん粉 油 砂糖 ドレッシング ゼリー	ごぼう 枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ みつば	640 23.8 20.6 2.0	776 28.9 24.3 2.5	「山口・沖縄の料理」 チキンチキンごぼうは、山口の学校給食から生まれた料理です。鶏肉とごぼうを揚げて、甘いタレをからめます。もずくは沖縄県の名産で、全国の養殖もずくのほとんどを占めています。

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