

日	曜	休みの学校	こんだてめい		しようするおもなたべもの				えいようか	
			主食	おかず	ちやにくになる	からだのちょうしをとのえる	ねつやちからになる	エネルギー	たんぱく質	g
あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	Kcal	g						
8	木	城山南小王小	にくみそ こまつなごまおかかあえ はっとじる むぎごはん	ぶたにく ひよこまめ レバー みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ さばぶし	にんじん ピーマン しょうが こまつな もやし ねぎ だいこん しいたけ たまねぎ トマト にんにく	ごはん おおむぎ さとう でんぶん こめあぶら ごま こむぎ	681	29.7		
9	金		せんいパン (ブルーベリージャム)	トマトミートオムレツ フレンチサラダ コーンスープ	たまご ハム ベーコン スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム トマト	パン フレンチドレッシング こめあぶら ジャム でんぶん	664	23.2	
12	月				せいじんのひ					
13	火	ごはん	あかうおのしおこうじやき じゃがいものそぼろに あぶらふのみそしる ほねにちゅうしてね	あかうお ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん こまつな ねぎ えのきだけ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん こめあぶら ふ	583	27.6		
14	水	ごはん	とりにくのレモンソースかけ よんしゅやさいのナムルふう うめんじる	とりにく こんぶ なると あぶらあげ	レモン こまつな にんじん もやし とうもろこし しいたけ さやいんげん ねぎ	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま うめん じゃがいも ふ	623	25.7		
15	木	せんいパン (バテチョコレート)	ケチャップあんにくだんご(2こ) カミカミこんさいサラダ スコッチブロス ほねにちゅうしてね	ツナ とりにく ベーコン ひよこまめ	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ バセリ	パン わふうドレッシング じゃがいも おおむぎ パンこ でんぶん さとう バテチョコレート	603	22.7		
16	金	むぎごはん	ささかまのしょうがしょうゆかけ マーボーどうふ Fe ヨーグルト	ささかまぼこ とうふ ぶたにく だいす みそ ヨーグルト	しょうが にんじん ねぎ にんにく にんにく にら たいけのこ	ごはん おおむぎ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら	676	29.2		
19	月	ごはん	いわしのうめに ごますあえ にくだんごとはるさめのスープ	いわし あぶらあげ とりにく	もやし にんじん きゅうり ほくさい ねぎ たけのこ うめ きくらげ たまねぎ しょうが	ごはん さとう ごま はるさめ ごまあぶら パンこ でんぶん	570	25.2		
20	火	せりりコッペパン	ワインナー(たくじょうケチャップ) クラムチャウダー グレープゼリー	ワインナー あさり ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム	パン じゃがいも バター ゼリー	690	26.7		
21	水	ごはん	ポークしゅうまい(2こ) きのこのちゅうかいため ワンタンスープ	ぶたにく	にんじん にんにく しめじ たけのこ パプリカ えだまめ まいだけ もやし ねぎ ほくさい たまねぎ しょうが	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ワンタン パンこ こむぎ	616	26.3		
22	木	ごはん	ほっけのてりやき わかめあえ にくじやが ほねにちゅうしてね	ほっけ わかめ かまぼこ ぶたにく ちくわ	とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	ごはん わふうドレッシング じゃがいも こんにゃく さとう こめあぶら	623	29.5		
23	金	バーロールパン	チーズインハンバーグ さんしゅうソテー [△] ジユリーアジス ココアぎゅうにゅうのものと	ワインナー ベーコン とりにく チーズ	とうもろこし えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ だいこん バセリ	パン バター パンこ さとう ココアぎゅうにゅうのものと でんぶん こむぎ	642	24.0		
26	月	↑ ごはん	⑤ぶたにくのしょうがやき ⑥かいそうサラダ ビーフンスープ こざかないアーモンド	ぶたにく くきわかめ わかめ あかとさか こんぶ しろとさか ちくわ かたくちいわし	きゅうり にんじん たけのこ こまつな ねぎ しいたけ しょうが	ごはん ごま ピーフン あおじそドレッシング こめあぶら ごまあぶら さとう アーモンド	607	27.2		
27	火	学校給食週間	⑦わかめごはん ⑧メロンパン	わかめ ぶたにく とうふ あじ すけそうだら とうにゅう	もやし メンマ きゅうり にんじん ごぼう たけのこ ねぎ ほくさい たまねぎ	ごはん こめあぶら ごま ごまあぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎ でんぶん	613	25.4		
28	水		⑨メロンパン	チーズオムレツ ⑩スパゲティミートソース やさいとウインナーのスープ	たまご ぶたにく ウィンナー チーズ	にんにく たまねぎ にんじん ほくさい しょうが トマト	パン オリーブあぶら さとう スパゲティ じゃがいも でんぶん	764	24.6	
29	木	ごはん	⑪ごはん ⑫クレープ	とりにく かつおぶし チーズ あぶらあげ なると さばぶし	ブロッコリー にんじん もやし だいこん ねぎ しょうが	ごはん こめあぶら ごま じゃがいも でんぶん ふ クレープ さとう	742	29.2		
30	金	むぎごはん	⑬ポークカレー ⑭フルーツポンチ とつとチーズ	ぶたにく ひよこまめ スキムミルク ぎゅうにゅう かたくちいわし チーズ	もも パイン レモン にんじん たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ ゼリー じゃがいも バター カレールウ アーモンド さとう ごま	699	24.3		

1月給食だより

感謝して食べましょう

いのち
命への感謝「いただきます」

かんしゃ

どうぶつ
動物や植物の命をいただくことで、自然

のめぐみや私たちの命をつないでくれてい
ます。大切な食べ物に、感謝

しゃ
き
あらわ

「いただきます」というあ
いさつです。



ひと かんしゃ
人への感謝「ごちそうさま」

ほか ひと とき ざいじょう
他の人へおもてなしをする時、材料をそ
ろえて準備をしますが、そのご苦労に「あ
りがとう」の気持ちを伝えることからはじ
まったあいさつが「ごちそう
さま」です。作ってくれた人、
食事ができることへの感謝の
気持ちを表しています。



A collage of various Japanese dishes including rice, fish, and vegetables, with the text 'よく味わって食べよう' overlaid.

おも きも
思いやりの気持ちで
あとかた
後片づけをしましょう

しょくじ はいげん あとかた
食事の配膳や後片づけなど、そのどちらも
つく ひと かんしゃ きも も
作った人の感謝の気持ちを持ちたいもので
す。特に、後片づけは、食器を
あら ひと かんが
洗ったりする人のことも考え
て、決められた方法で片づける
ごろ
ようこそがけましょう。



こんげつのえいようもくひょう かんしや きも もも た 感謝の気持ちを持って食べよう

こんいつけつ じばさんひん 今月の地場産品

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	650 kJ	26.3 g	20.5 g	2.7 g

こんなでひょう
献立表で□印がついている食材は多賀城市
じはさんひんつかよてい
地場産品を使う予定です。

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

支援物貢による学校給食の再開

しおりつりゅうあいしょうがつこう ていきょう
私立忠愛小学校で提供されたとされる絵

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦などを使った給食

バラエティー豊かな献立内容

A blue horizontal banner with white text. The text reads: げんざい 現在だけ ちいき しゃん しょくざい (genzai, chainenだけ, chiiiki, shan, shokuzai). To the right of the text is a cartoon illustration of a chef in a white uniform and hat, holding a large pizza.

店舗は、地域で作られる旬の食材
を取り入れ、郷土料理や行食食、
世界の料理など、食育の教材と
なる給食になっています。