東部コース
多賀城小学校
天真小学校
多賀城東小学校

2026年 1月分 よてい献立表（小学校）

たがもん

ドリームランチ多賀城
多賀城市学校給食センター

日	曜	休みの学校	こんだてめい 主食	こんだてめい おかず	しようするおもなたべもの ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	えいようか エネルギー kcal	たんぱく質 g
8	木	給食お休み							
9	金		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	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 えのきたけ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん こめあぶら ふ	583	27.6
12	月	成人の日							
13	火		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 うーめんじる	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 でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま うーめん じゃがいも ふ	623	25.7
14	水		せんいパン（パテチョコレート）	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	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 パセリ	パン わふうドレッシング じゃがいも おおむぎ パンこ でんぷん さとう パテチョコレート	603	22.7
15	木		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 だいず みそ ヨーグルト	しょうが にんじん ねぎ にら しいたけ にんにく たけのこ	ごはん おおむぎ さとう でんぷん ごまあぶら こめあぶら	676	29.2
16	金		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 はくさい 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 でんぷん	570	25.2
19	月		せわりコッペパン	ウインナー（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	ウインナー 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	676	27.7
20	火		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 まいたけ もやし ねぎ はくさい たまねぎ しょうが	ごはん こめあぶら さとう でんぷん ワンタン パンこ こむぎこ	616	26.3
21	水		ごはん	ほっけのてりやき わかめあえ にくじゃが	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
22	木		バターロールパン	チーズインハンバーグ さんしょくソテー ジュリアンスープ ココアぎゅうにゅうのもと	ウインナー 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 パセリ	パン バター パンこ さとう ココアぎゅうにゅうのもと でんぷん こむぎこ	642	24.0
23	金	学校給食週間	ごはん	◎ぶたにくのしょうがやき ◎かいそうサラダ ビーフンスープ こざかないりアーモンド	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 ビーフン 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
26	月		◎わかめごはん	おさかなカツ ◎もやしときゅうりのメンマあえ ◎とんじる	わかめ ぶたにく とうふ みそ 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 だいこん ねぎ はくさい 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 こむぎこ でんぷん	613	25.4
27	火		◎メロンパン	チーズオムレツ ◎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 ウインナー チーズ	にんにく たまねぎ にんじん はくさい 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 でんぷん	764	24.6
28	水		ごはん	◎とりにくのたつたあげ ブロッコリーのチーズおかかあえ ☆じゃがもちじる ◎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 でんぷん ふ クレープ さとう	742	29.2
29	木		むぎごはん	◎ポークカレー ◎フルーツポンチ とっとチーズ	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
30	金		ココアパン	ぶたにくのマーマレードやき ツナポテトサラダ ミネストローネ	ぶたにく ツナ ベーコン ひよこまめ チーズ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ さやいんげん トマト マッシュルーム にんにく	パン マーマレード さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズ マカロニ こめあぶら	732	29.2

はしはまいにちわすれずにもってきましょう。

ぎゅうにゅうはまいにちつきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

1月給食だより

こんげつのえいようもくひょう
感謝の気持ちを持って食べよう

今月の地場産品
にんじん ねぎ キャベツ だいこん はくさい こまつな みそ
献立表で□印がついている食材は多賀城市の地場産品を使う予定です。

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	651 kcal	26.5g	21.0g	2.6g

感謝して食べましょう

毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。直接お礼を言える機会はなかなか少ないですが、食事のあいさつや食べ方で感謝の気持ちをしっかり表していきたいですね。

命への感謝「いただきます」

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、感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。

よく味わって食べよう

好き嫌いしないでよく味わっておいしくいただくことも、食べ物や作った人への感謝の気持ちを表します。食事のマナーを守り、みんなが気持ちよく食べられるように心がけましょう。

人への感謝「ごちそうさま」

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。

思いやりの気持ちで後片づけをしましょう

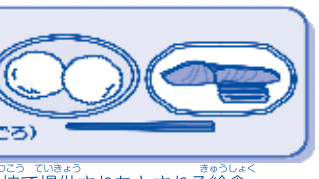
食事の配膳や後片づけなど、そのどちらも作った人への感謝の気持ちを持ちたいものです。特に、後片づけは、食器を洗ったりする人のことも考えて、決められた方法で片づけるように心がけましょう。

1/24～1/30は「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

おにぎり
焼き魚
漬物
（明治22年ごろ）



私立忠愛小学校で提供されたとされる給食

支援物資による学校給食の再開

コッペパン・ミルク
クジラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
（昭和25～30年ごろ）

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に

ごはん・みそ汁
ヤムニョムチキン
マカロニサラダ
（現在）

現在は、地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食になっています。

今年度も小学校6年生のみなさんからのリクエストメニューを献立に取り入れました。東部コースでは、23日から29日の献立で◎印が付いているメニューがリクエストです。
みなさんで楽しみながら食べてください。