

日 曜	休みの 学 校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価	
		主 食	副 食	体の組織をつくる 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8 木	多賀城中1年 第二中	麦ごはん	肉みそ 小松菜のごまおかか和え はつと汁 豆入り小魚	豚肉 ひよこ豆 かつお節 鶏肉 かたくちいわし	レバー 油揚げ さば節 みそ 大豆	にんじん ピーマン しょうが こまつな もやし だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ トマト にんにく	ご飯 大麦 砂糖 でん粉 こめ油 ごま 小麦粉	910 40.8
9 金		ごはん	ポークしゅうまい(2個) 春雨サラダ 豆腐の中煮 Feヨーグルト	豚肉 豆腐 ヨーグルト		にんじん きゅうり もやし きくらげ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	ご飯 はるさめ ごま でん粉 中華ドレッシング ごま油 砂糖 こめ油 小麦粉	908 36.0
12 月		成 人 の 日						
13 火		せんいパン (パテキャラメル)	トマトミートオムレツ パスタサラダ コンスープ	たまご 鶏肉 ツナ ベーコン スキムミルク チーズ 牛乳 生クリーム	きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム トマト	パン スバゲティ マヨネーズ フレンチドレッシング こめ油 パテキャラメル でん粉	907 31.3	
14 水	多賀城中3年 第二中3年 高崎中3年	ごはん	赤魚の塩焼 大豆のいそ煮 ピリ辛五目みそ汁 グレーゼリー	赤魚 さつま揚げ 大豆 ひじき 豚肉 豆腐 みそ	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖 こめ油 じゃがいも ゼリー	828 35.0	
15 木		ごはん (お魚ふりかけ)	メンチカツ きのこの中華炒め さつま汁	豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐 あじ節 かつお節	にんじん にんにく しめじ たけのこ パプリカ えだまめ こまつな ねぎ だいこん たまねぎ かぼちゃ	ご飯 こめ油 砂糖 でん粉 さつまいも パン粉 小麦粉 ごま じゃがいも	878 34.6	
16 金		せんいパン (メープルジャム)	チーズオムレツ スパゲティミートソース スコッチブロス	たまご 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 チーズ 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト しょうが	パン オリーブ油 スバゲティ じゃがいも 大麦 メープルジャム 砂糖 でん粉	767 30.5	
19 月	学校給食週間	ごはん	○ヤムニョムチキン ○海藻サラダ ○豚汁 さつまいもチップス	鶏肉 辛わかめ わかめ 赤とさか 白とさか こんぶ ちくわ 豚肉 豆腐	にんにく きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ はくさい	ご飯 こめ油 砂糖 ごま油 ごま 青じそドレッシング じゃがいも さつまいも でん粉	895 35.5	
20 火		わかめごはん	ほっけの照り焼き ○もやしきゅうりの メンマ和え ☆じゃがもち汁	わかめ ほっけ 油揚げ なるど	もやし メンマ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ご飯 ごま油 ごま じゃがいも でん粉 砂糖	713 28.0	
21 水		メロンパン	スコッチエッグ(卓上ケチャップ) ごぼうサラダ ジュリアンスープ	たまご 鶏肉 ツナ ベーコン	ごぼう にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ だいこん パセリ	パン ごま マヨネーズ フレンチドレッシング パン粉 でん粉 小麦粉	913 28.5	
22 木		ごはん	○鶏肉の竜田揚げ ○四種野菜のナムル風 ○あさりどきみのデンジャースープ ○クレープ	鶏肉 こんぶ あさり 豚肉 豆腐	ごぼう にんじん もやし りんご とうもろこし はくさい だいこん にら しょうが にんにく たまねぎ	ご飯 こめ油 ごま油 ごま マロニー でん粉 クレープ 砂糖	919 37.3	
23 金		麦ごはん	ヒレカツ ○ポークカレー ○フルーツポンチ	豚肉 たまご ひよこ豆 牛乳 スキムミルク	もも パイン レモン にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 大麦 こめ油 ゼリー じゃがいも カレールウ でん粉 パン粉 小麦粉	970 33.4	
26 月		バターロールパン	ハムピカタ ペンネとツナのガーリックソテー ポタージュミネストラ ココア牛乳の素	ハム たまご ツナ ベーコン 生クリーム	たまねぎ しめじ パセリ にんにく かぶ にんじん トマト	パン ペンネ オリーブ油 じゃがいも こめ油 砂糖 でん粉 ココア牛乳の素	863 27.6	
27 火		ごはん	笹かまの生煮しょうゆかけ マーボー豆腐 アセロラミルクゼリー	笹かまぼこ 豆腐 豚肉 大豆 レバー みそ	しょうが にんじん ねぎ しいたけ にら にんにく たけのこ	ご飯 砂糖 でん粉 ごま油 こめ油 ゼリー	830 34.0	
28 水		ごはん	豚肉のマーマレード焼き わかめ和え めんこいみそスープ 小魚入りアーモンド	豚肉 わかめ かまぼこ かたくちいわし	とうもろこし きゅうり もやし にんじん はくさい にら ねぎ きくらげ にんにく	ご飯 マーマレード 砂糖 でん粉 和風ドレッシング 米粉めん ごま油 アーモンド ごま	834 32.9	
29 木	多賀城中3年 第二中3年 東豊中3年 高崎中3年	ココアパン	チーズインハンバーグ 三色ソテー 野菜スープ	ウインナー 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 チーズ	とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん はくさい	パン バター じゃがいも パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉	796 33.0	
30 金		ごはん	いわしの梅煮 五目きんぴら 肉だんご春雨のスープ ヨーグルト	いわし 豚肉 大豆 ヨーグルト 鶏肉 かつお節	ごぼう にんじん しいたけ はくさい ねぎ たけのこ きくらげ うめ たまねぎ	ご飯 こんにゃく こめ油 砂糖 ごま はるさめ ごま油 でん粉 パン粉	925 37.2	

はしは毎日忘れずに持ってきましょう。

牛乳は毎日つきます。

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

今月の栄養目標
生産や流通にかかわる人々への
感謝の気持ちを持とう

今月の地産地産品
にんじん ねぎ キャベツ
大根 小松菜 白菜 みそ

月平均栄養量			
100gあたり	エネルギー	たんぱく質	脂質
100gあたり	866kcal	33.4g	25.9g

たくさんの方々に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、私たちは命をつないでいます。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、その苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まったあいさつが「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

献立表で□印がついている食材は多賀城市の地産地産品を使う予定です。

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

バラエティー豊かな献立内容に

ごはん
ヤムニョムチキン
チャプチェ
わかめスープ
(現在)

今年度も中学校3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られました。19日から23日に実施します。□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。

日本の学校給食のあゆみ

支援物資による学校給食の再開
コッペパン・ミルク
クワラの味噌汁
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

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。

今年度も中学校3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られました。19日から23日に実施します。□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。