

# 1月予定献立表

## ( 小学校 )

令和3年度 涌谷町学校給食センター

※牛乳は毎日つきます。(体をつくる食品のなかま)				
日	主食	スプーン	栄養価	献立名
			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
12日 (水)	ごはん お正月献立		569 kcal 22.8 g 12.2 g 2.4 g	あかうおのてりやき ひきないり じゃがもちぞうに
13日 (木)	よこわり まるパン	○	670 kcal 26.5 g 23.9 g 3.6 g	あつぎりハムカツ ◎ブロッコリーのおかかあえ ミネストローネ
14日 (金)	むぎごはん	○	677 kcal 23.0 g 16.4 g 2.3 g	ポークカレー ◎ツナサラダ
17日 (月)	ごはん		587 kcal 21.8 g 16.9 g 2.5 g	ささかまのいそべあげ まめもやしのいりに ぶたじゃがみそしる
18日 (火)	ごはん		624 kcal 26.4 g 18.9 g 2.6 g	いわしみぞれに ◎キャベツとコーンのサラダ キムチじる
19日 (水)	ごはん 食育の日給良 郷土料理	○	660 kcal 29.2 g 16.3 g 2.5 g	さんしょくそぼろ ◎だいこんとにんじんのナムル おぼろじる (涌谷町の郷土料理)
20日 (木)	ミルクパン	○	739 kcal 25.2 g 32.6 g 3.6 g	ハンバーグトマトソースがけ ◎コールスロー はくさいのクリームに
21日 (金)	ごはん		556 kcal 23.0 g 13.6 g 1.9 g	ぶたにくときのこのちゅうかいため ◎ゆきななつとうあえ みそけんちんじる
24日 (月)	ごはん		631 kcal 27.6 g 16.6 g 2.8 g	もうかざめのコチュジャンソースがけ ◎だいこんとこんぶのちゅうかサラダ こめコワンタンスープ
25日 (火)	わかめごはん ホリクエスト献立		649 kcal 28.9 g 18.9 g 3.2 g	ぶたにくのしょうがやき ◎ほうれんそうのおひたし とんじる ◎プリン
26日 (水)	ごはん		629 kcal 21.5 g 20.1 g 2.2 g	ぎゅうたんつくねこねぎソースがけ にらともやしのソテー おくずかけ
27日 (木)	バターロールパン	○	654 kcal 27.1 g 23.8 g 3.2 g	しんりんどりのタンドリーチキン ◎グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ

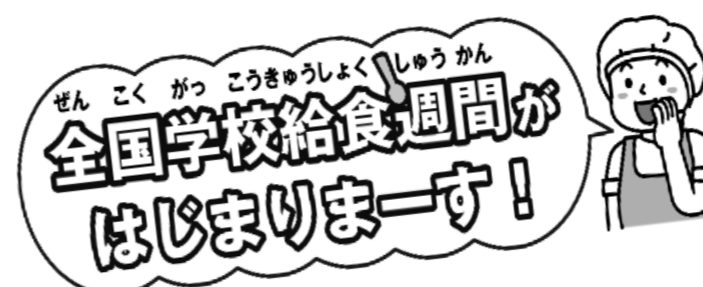
◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

# 〜早く・早起・朝ごはん〜

1月に使用予定の涌谷産直食材  
こねぎ ほうれん草 にんじん  
長ねぎ キャベツ だいこん はくさい

たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
28日 (金) 金のいぶき ごはん	さけのさいきょうみそやき くきわかめのいりに せんだいせりなべ	さけ、みそ、 くきわかめ、 あぶらあげ、 とうふ、とりこ
31日 (月) ごはん	ドライカレー あげめだまやき しおやさいスープ	ふたにく、だいず、 たまご、なると

28日 (金)	金のいぶき ごはん	573 kcal 27.2 g 15.9 g 2.2 g	さけのさいきょうみそやき くきわかめのいりに せんだいせりなべ	さけ、みそ、 くきわかめ、 あぶらあげ、 とうふ、とりこ	にんじん、たけのこ、 はくさい、しめじ、 ねぎ、せり	ごはん、げんまい、 あぶら、さとう、 ごまあぶら
31日 (月)	ごはん	709 kcal 28.5 g 22.4 g 2.9 g	ドライカレー あげめだまやき しおやさいスープ	ふたにく、だいず、 たまご、なると	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 もやし、ほししいたけ、 キャベツ、にら	ごはん、あぶら



1月24日から30日までの1週間は、「全国学校給食週間」です。この週間は、学校給食が始まったのを記念して定められたものです。日本で給食が始まったのは100年以上前になります。今の山形県鶴岡市のお寺で、おにぎりのみそ汁がお昼に出されたのが始まりとされています。当時は食べるものがない子どもたちの栄養補給が目的でしたが、今日では食事を通して、人間関係の形成やマナーを身につけること、また、地域の食文化を伝える給食へと役割も変わってきています。この機会に家族のみんなで給食についての思い出など話し合ってみてはいかがでしょうか？

## 給食週間中の献立は？

給食週間中は、宮城の特産物や、郷土料理を多く取り入れました。涌谷一小時のリクエスト給食も25日に実施予定です。お楽しみに♪

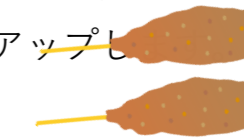
### 24日(月) 「もうかざめのコチュジャンソースがけ」

県北の気仙沼市では、もうかざめの水揚げが日本一です。くせやくさみがないので、どんな料理でもあいます。今回は立田揚げにし、韓国風の甘からソースをかけていただきます。



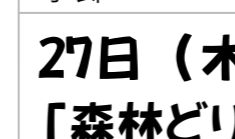
### 26日(水) 「牛たんつくね」

とりのひき肉に、牛たんがたっぷりまぜ込であるぜいたくなおかずです。さらに、涌谷の小ねぎを使ったソースで風味をアップし



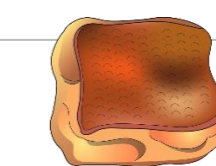
### 「おくずかけ」

県南の郷土料理です。白石市特産のうーめんや季節の



### 27日(木) 「森林どりのタンドリーチキン」

県産のおいしいブランド肉の「森林どり」で、タンドリーチキンを作ります。下味に使う塩こう



### 28日(金) 「金のいぶきごはん」

涌谷特産の玄米です。もちもちと食感と香ばしさを楽しみましょう。



### 「仙台せり鍋」

宮城はせりの生産量が日本一！根っこまで丸ごと味わう仙台せり鍋が郷土料理として広まっています。給食では根っこ



## <涌谷町学校給食センター給食使用食材の放射性物質の測定について>

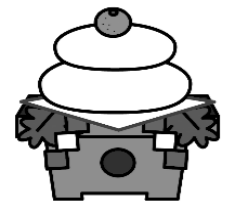
給食に使用する食材の放射性物質の測定結果は、以下のとおりです。

※放射性セシウムに関する基準値

測定日	品目	産地	検査結果 (放射性セシウム CS-134, CS137)	対象	
				飲料水	放射性セシウム濃度
12月13日	キャベツ	涌谷町	不検出	牛乳	50 Bq/kg
	にんじん	涌谷町	不検出	一般食品	100 Bq/kg
	大根	涌谷町	不検出	乳幼児食品	50 Bq/kg

※食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。

1. 測定依頼機関…涌谷町
2. 測定方法…Naシンチレーションスペクトロメータ
3. 測定時間…900秒



# 1月予定献立表

( 中学校 )

※牛乳は毎日つきます。(体をつくる食品のなかま)



日	主食	スプーン	栄養価		献立名	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
			エネルギー	たんぱく質・脂質 食塩相当量				
12日 (水)	ごはん お正月献立		681 kcal 27.0 g 13.7 g 3.2 g		赤魚の照り焼き ひきな炒り じゃがもち雑煮	あかうお、さつまあげ、 とりこ	だいこん、にんじん、きぬさや、 ごぼう、せり、ねぎ、ほししいたけ	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ
13日 (木)	横割り丸パン	○	828 kcal 31.7 g 28.9 g 4.3 g		厚切りハムカツ ◎ブロッコリーのおかか和え ミネストローネ	かつおぶし、 ベーコン、チーズ、 いんげんまめ、 ひよこめ、だいず	ブロッコリー、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 たまねぎ、トマト	パン、あぶら、さとう、 マカロニ、じゃがいも、 むぎ、オリーブあぶら
14日 (金)	麦ごはん	○	829 kcal 27.4 g 19.0 g 3.1 g		ポークカレー ◎ツナサラダ	ぶたにく、チーズ、 スキムミルク、ツナ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 もやし、コーン	ごはん、むぎ、 じゃがいも、あぶら
17日 (月)	ごはん		713 kcal 26.2 g 19.6 g 3.1 g		笹かまの磯部揚げ 豆もやしの炒り煮 豚じゃがみそ汁	ささかまぼこ、 あおさ、 さつまあげ、 ぶたにく、みそ	だいずもやし、にんじん、 きぬさや、たまねぎ、ねぎ、 こまつな	ごはん、こむぎこ、 あぶら、さとう、 じゃがいも、ごま
18日 (火)	ごはん		725 kcal 29.5 g 20.9 g 3.2 g		いわしみぞれ煮 ◎キャベツとコーンのサラダ キムチ汁	いわし、ロースハム、 ぶたにく、とうふ、 みそ	キャベツ、コーン、にんじん、 ごぼう、だいこん、はくさい、 ねぎ	ごはん、ごまあぶら、 じゃがいも、ごま
19日 (水)	ごはん 食育の日給良 郷土料理	○	755 kcal 31.8 g 18.0 g 2.9 g		三色そばろ ◎大根とにんじんのナムル おぼろ汁 (涌谷町の郷土料理)	とりこ、たまご、 おぼろ、とうふ、みそ	にんじん、えだまめ、たまねぎ、 だいこん、きゅうり、 ほししいたけ、こねぎ	ごはん、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ふ、 かたくりこ
20日 (木)	ミルクパン	○	927 kcal 30.6 g 39.5 g 4.5 g		ハンバーグトマトソースがけ ◎コールスロー 白菜のクリーム煮	ベーコン、 スキムミルク、 チーズ	たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、 にんじん、コーン、はくさい、 マッシュルーム	ごはん、あぶら、 さとう、ごまあぶら、 じゃがいも
21日 (金)	ごはん		668 kcal 27.6 g 15.4 g 2.5 g		豚肉ときのこの中華炒め ◎雪菜の納豆和え みそけんちん汁	ぶたにく、なっとう、 とうふ、みそ	たまねぎ、たけのこ、しめじ、きくらげ、 きぬさや、ゆきな、きゅうり、にんじん、 ごぼう、だいこん、ねぎ	ごはん、ごまあぶら、 さとう、じゃがいも、 あぶら
24日 (月)	ごはん		759 kcal 33.2 g 19.4 g 3.5 g		もうかざめのコチュジャンソースがけ ◎大根とこんぶの中華サラダ 米粉ワンタンスープ	さめ、こんぶ、 ロースハム、 ぶたにく	たまねぎ、きゅうり、だいこん、 にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、 ねぎ、ほししいたけ	ごはん、あぶら、 ごまあぶら、さとう、 ごま、こめワントン
25日 (火)	わかめごはん ホリクエスト献立		776 kcal 34.5 g 21.7 g 3.9 g		豚肉のしょうが焼き ◎ほうれん草のおひたし 豚汁 ◎プリン	わかめ、ぶたにく、 かつおぶし、とうふ、 みそ	たまねぎ、ほうれん草、もやし、 にんじん、ごぼう、だいこん、 はくさい、ねぎ	ごはん、かたくりこ、 ごまあぶら、さとう、 プリン
26日 (水)	ごはん		728 kcal 24.1 g 21.4 g 2.8 g		牛たんつくね小ねぎソースがけ にらともやしのソテー おくずかけ	とりこ、 ぎゅうたん、 さつまあげ、 あぶらあげ、 とうふ	こねぎ、にんじん、だいずもやし、 にら、だいこん、ほししいたけ、 きぬさや、たまねぎ	ごはん、さとう、 ごまあぶら、かたくりこ、 さといも、あぶら、 うーめん
27日 (木)	バターロールパン	○	838 kcal 33.6 g 29.3 g 4.1 g		森林どりのタンドリーチキン ◎グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ	とりこ、 ヨーグルト、 ロースハム、 スキムミルク、 なまクリーム	キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、たまねぎ、 かぼちゃ	バターロールパン、 あぶら、さとう、 バター

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

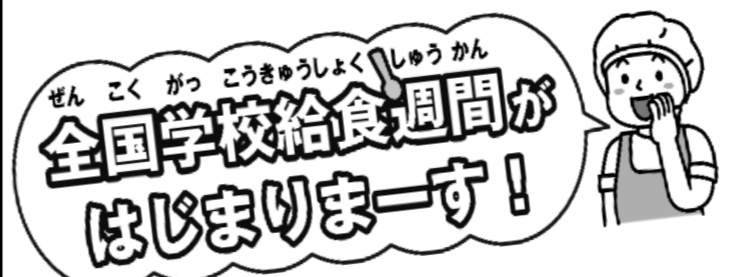
# 〜早く・早起・朝ごはん〜

1月に使用予定の涌谷産直食材  
こねぎ ほうれん草 にんじん  
長ねぎ キャベツ だいこん はくさい

令和3年度 涌谷町学校給食センター

たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
さけ、みそ、 くきわかめ、 あぶらあげ、 とうふ、とりこ	にんじん、たけのこ、 はくさい、しめじ、 ねぎ、せり	ごはん、げんまい、 あぶら、さとう、 ごまあぶら
ぶたにく、だいず、 たまご、なると	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 もやし、ほししいたけ、 キャベツ、にら	ごはん、あぶら

28日 (金)	金のいぶき ごはん		729 kcal 33.8 g 18.7 g 2.8 g	鮭の西京みそ焼き 茎わかめの炒り煮 仙台せり鍋	さけ、みそ、 くきわかめ、 あぶらあげ、 とうふ、とりこ	にんじん、たけのこ、 はくさい、しめじ、 ねぎ、せり	ごはん、げんまい、 あぶら、さとう、 ごまあぶら
31日 (月)	ごはん	○	842 kcal 33.7 g 25.8 g 3.8 g	ドライカレー 揚げ目玉焼き 塩野菜スープ	ぶたにく、だいず、 たまご、なると	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 もやし、ほししいたけ、 キャベツ、にら	ごはん、あぶら



1月24日から30日までの1週間は、「全国学校給食週間」です。この週間は、学校給食が始まったのを記念して定められたものです。日本で給食が始まったのは100年以上前になります。今の山形県鶴岡市のお寺で、おにぎりのみそ汁がお昼に出されたのが始まりとされています。当時は食べるものがない子どもたちの栄養補給が目的でしたが、今日では食事を通して、人間関係の形成やマナーを身につけること、また、地域の食文化を伝える給食へと役割も変わってきています。この機会に家族のみんなで給食についての思い出など話し合ってみてはいかがでしょうか？

## 給食週間中の献立は？

給食週間中は、宮城の特産物や、郷土料理を多く取り入れました。涌谷一小時のリクエスト給食も25日に実施予定です。お楽しみに♪

**24日(月)**  
「もうかざめのコチュジャンソースがけ」  
県北の気仙沼市では、もうかざめの水揚げが日本一です。くせやくさみがないので、どんな料理でもあいます。今回は立田揚げにし、韓国風の甘からソースをかけていただきます。

**「米粉ワンタンスープ」**  
県産の米粉で作った米粉ワンタンは、

**26日(水)**  
「牛たんつくね」  
とりのひき肉に、牛たんがたっぷりまぜ込であるぜいたくなおかずです。さらに、涌谷の小ねぎを使ったソースで風味をアップさせます。

**「おくずかけ」**  
県南の郷土料理です。白石市特産のうーめんや季節の

**27日(木)**  
「森林どりのタンドリーチキン」  
県産の美味しいブランド肉の「森林どり」で、タンドリーチキンを作ります。下味に使う塩こう

**28日(金)**  
「金のいぶきごはん」  
涌谷特産の玄米です。もちもちと食感と香ばしさを楽しみましょう。

**「仙台せり鍋」**  
宮城はせりの生産量が日本一！根っこまで丸ごと味わう仙台せり鍋が郷土料理として広まっています。給食では根っこを

＜涌谷町学校給食センター給食使用食材の放射性物質の測定について＞  
給食に使用する食材の放射性物質の測定結果は、以下のとおりです。 ※放射性セシウムに関する基準値

測定日	品目	産地	検査結果 (放射性セシウム CS-134, CS137)	対象	
				飲料水	放射性セシウム濃度
12月13日	キャベツ	涌谷町	不検出	牛乳	10 Bq/kg
	にんじん	涌谷町	不検出	一般食品	50 Bq/kg
	大根	涌谷町	不検出	乳幼児食品	100 Bq/kg

※食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。