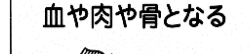
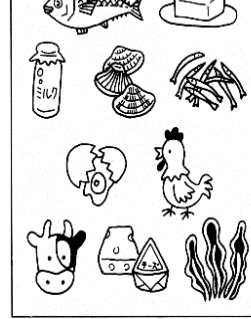








1月予定献立表

(中学校)

※牛乳は毎日つきます。(体をつくる食品のなかま)

 血や肉や骨となる  たんぱく質・無機質	 体の調子を整える  ビタミン・無機質	 熱や力となる  炭水化物・脂質
---	--	---

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				
9日(火)	ごはん		807 kcal 27.7 g 23.9 g 4.0 g		厚切りハムカツ バックソース 春雨と野菜の炒め物 わかめ汁	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、わかめ、かつおぶし	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ほししいたけ、ねぎ	ごはん、あぶら、はるさめ、ごまあぶら、さとう、じゃがいも
10日(水)	給食なし							
11日(木)	食パン		851 kcal 35.7 g 24.0 g 3.7 g		チョコクリーム 鶏肉のマーマレード焼き ◎マカロニサラダ 塩野菜スープ	とりにく、ロースハム、ぶたにく、なると	ブロッコリー、コーン、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、キャベツ、こねぎ	パン、チョコクリーム、マカロニ、あぶら、マヨネーズ、さとう、マーマレード
12日(金)	麦ごはん	○	926 kcal 32.4 g 21.7 g 3.3 g		カツカレー(ヒレカツ・ポークカレー) ◎白菜の梅和え ◎ヨーグルト	ぶたにく、チーズ、スキムミルク、ヨーグルト、かつおぶし	はくさい、きゅうり、にんじん、うめ、たまねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも
15日(月)	ごはん		867 kcal 32.7 g 30.6 g 2.7 g		揚げ餃子(3個) ホイコーロー (「みちのくの心意気」使用) 春雨と肉だんごのスープ	ぶたにく、みそ、とりにく	キャベツ、もやし、たけのこ、にんじん、はくさい、ねぎ、ほししいたけ、たまねぎ	ごはん、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ、はるさめ
16日(火)	栄養強化ごはん		829 kcal 37.5 g 23.5 g 3.0 g		さばのごまみそ焼き 切干大根の炒り煮 米粉ワンタンみそスープ ◎デコボン	さば、みそ、あぶらあげ、ぶたにく	きりぼしだいこん、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ、コーン、もやし、デコボン	ごはん、さとう、ごま、あぶら
17日(水)	栄養強化ごはん		677 kcal 30.6 g 18.8 g 2.7 g		とりささみの磯辺揚げ ◎雪菜の納豆和え なめこのみそ汁	とりささみ、あおさ、なつとう、とうふ、みそ、かつおぶし	ゆきな、きゅうり、にんじん、なめこ、だいこん、ねぎ	ごはん、ごまあぶら、こむぎ、あぶら
18日(木)	背割りソフトパン	○	722 kcal 29.0 g 25.6 g 4.4 g		チリコンカン ◎グリーンサラダ コンソメたまごスープ	ぶたにく、いんげんまめ、ひよこめ、だいず、ロースハム、たまご	たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ	パン、あぶら、さとう、かたくりこ
19日(金)	金のいぶきごはん		703 kcal 31.5 g 14.4 g 3.4 g		森林鶏のみそ漬け焼 ◎せりと ほうれん草のおひたし おくずかけ	とりにく、みそ、かつおぶし、あぶらあげ、とうふ	ほうれん草、せり、もやし、にんじん、だいこん、なす、ほししいたけ、きぬさや	ごはん、げんまい、さとう、さといも、ふ、うーめん、かたくりこ
22日(月)	ごはん		691 kcal 29.6 g 16.9 g 3.0 g		チンジャオロースー (「みちのくの心意気」使用) ◎きゅうりとメンマの和え物 五目スープ	ぶたにく、みそ、ロースハム	ピーマン、パプリカ、たけのこ、きゅうり、もやし、にんじん、はくさい、たまねぎ、こねぎ	ごはん、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、ごま、はるさめ
23日(火)	ごはん		629 kcal 30.5 g 15.3 g 2.6 g		ピーチシャークの生姜焼き ◎大根とハムのサラダ 仙台せり鍋	さめ、ロースハム、あぶらあげ、とうふ、とりにく、かつおぶし	だいこん、きゅうり、キャベツ、はくさい、しめじ、ねぎ、せり、にんじん	ごはん、ごま
24日(水)	麦ごはん		801 kcal 33.0 g 24.6 g 3.5 g		牛タンつくねの小ねぎソースがけ 豆もやしの炒り煮 肉豆腐	とりにく、ぎゅうたん、さつまあげ、ぶたにく、とうふ	こねぎ、だいず、もやし、にんじん、きぬさや、はくさい、ねぎ、えのきたけ、しめじ、たまねぎ	ごはん、むぎ、さとう、ごまあぶら、あぶら

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

令和5年度 涌谷町学校給食センター

～早寝・早起き・朝ごはん～

1月に使用予定の涌谷産直食材

米 ほうれん草 小ねぎ せり
キャベツ 大根 長ねぎ 白菜

※「栄養強化ごはん」には、カルシウム強化米という加工米を少量加えてあります。白くにごった色の米があるかもしれませんが、害のあるものではありません。

日	主食	献立	栄養価	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		
25日(木)	ミニ米粉パン		934 kcal 32.6 g 37.0 g 3.9 g		蔵王産牛乳のクリームコロッケ ◎ミヤギシロメ大豆の まめまめサラダ カレーうどん	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
26日(金)	わかめごはん	器小リクエスト献立	819 kcal 25.3 g 24.7 g 4.1 g		和風おろしハンバーグ 青のりポテト たまごスープ ◎もちクリームアイス	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
29日(月)	ごはん	○	901 kcal 31.4 g 26.3 g 3.4 g		ドライカレー コンソメ野菜スープ ◎フルーツのヨーグルトあえ	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
30日(火)	栄養強化ごはん		764 kcal 24.7 g 21.2 g 3.1 g		いかのたれがけ天ぷら ◎ビーフンとツナの中華サラダ とうふとじゃがいものみそ汁	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
31日(水)	栄養強化ごはん		696 kcal 32.4 g 17.3 g 2.9 g		豚肉の生姜焼き (「みちのくの心意気」使用) ◎白菜とほうれん草の おかか和え 豚汁	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質

※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。

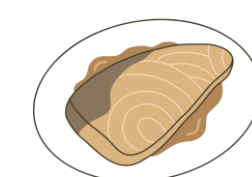
1月24日～30日は 全国学校給食週間です 学校給食について知ろう!

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?

22日(月)
宮城の豚肉「みちのくの心意気」を使った「チンジャオロースー」
県内産のお米と涌谷町のコーンを食べて育った豚肉、「みちのくの心意気(こころいき)」を味わいます。
飼料まで地元産に限定した食肉はとても貴重です。おいしい豚肉ですので、味わっていただきます。

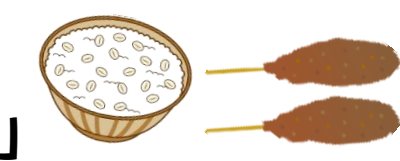
23日(火)
「ピーチシャークの生姜焼き」
東北の気仙沼市では、さめの水揚げが日本一です。今回は新鮮なヨシキリザメの切身をしょうが焼きにしました。
きれいな色をしているので「ピーチシャーク」という名前です。くせがなくおいしい食材です。



23日(火)
「仙台せり鍋」
宮城はせりの生産が日本一です。さらに、涌谷町の特産としても知られています。近年、せりを根っこだまで丸ごと味わう仙台せり鍋が郷土料理として広がっています。



24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ん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ます。
また、仙台で「牛タン定食」といえば「麦めし」がセットです。給食でも「麦ごはん」にしました!



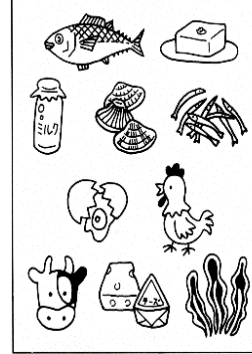


25日(木)
「ミヤギシロメ大豆のまめまめサラダ」
宮城の特産、ミヤギシロメ大豆は、芽の部分が黒くなく、甘味があるのが特徴です。今回はサラダであじわいましょう。



1月予定献立表

(小学校)

※牛乳は毎日つきます。(体をつくる食品のなかま)

血や肉や骨となる  たんぱく質・無機質	体の調子を整える  ビタミン・無機質	熱や力となる  炭水化物・脂質
---	--	---

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				
			たんぱく質	脂質				
			食塩相当量					
9日 (火)	●●●●● 給食なし ●●●●●							
10日 (水)	ごはん	お正月献立	555 kcal	23.5 g	あかうおのさいきょうみそやき ◎ほうれんそうのいそかあえ じゃがもちぞうに	あかうお,みそ,のり, とりにく,かつおぶし	ほうれんそう,もやし,にんじん,ごぼう, だいこん,せり,ねぎ,ほししいたけ	ごはん,じゃがいも, こむぎこ
11日 (木)	しょくパン		693 kcal	29.4 g	チョコクリーム とりにくのマーメレードやき ◎マカロニサラダ しおやさいスープ	とりにく,ロースハム, ぶたにく,なると	ブロッコリー,コーン,きゅうり, もやし,たまねぎ,にんじん, ほししいたけ,キャベツ,こねぎ	パン,チョコクリーム, マカロニ,あぶら, マヨネーズ,さとう,マー メレード
12日 (金)	むぎごはん	愛験生応援献立	768 kcal	27.6 g	カツカレー(ヒレカツ・ポークカレー) ◎はくさいのうめあえ ◎ヨーグルト	ぶたにく,チーズ, スキムミルク, ヨーグルト, かつおぶし	はくさい,きゅうり,にんじん, うめ,たまねぎ	ごはん,むぎ,あぶら, じゃがいも
15日 (月)	ごはん		695 kcal	26.8 g	あげぎょうざ(2こ) ホイコーロー 「みちのくのこころいき」しょう はるさめとにくだんごのスープ	ぶたにく,みそ, とりにく	キャベツ,もやし,たけのこ, にんじん,はくさい,ねぎ, ほししいたけ,たまねぎ	ごはん,あぶら, ごまあぶら,かたくりこ, はるさめ
16日 (火)	えいようきょうか ごはん		684 kcal	31.2 g	さばのごまみそやき きりぼしだいこんのいりに こめこワタンみそスープ ◎デコボン	さば,みそ,あぶらあげ, ぶたにく	きりぼしだいこん,にんじん, ほししいたけ,たまねぎ,ねぎ, コーン,もやし,デコボン	ごはん,さとう,ごま, あぶら
17日 (水)	えいようきょうか ごはん		572 kcal	27.9 g	とりささみのいそべあげ ◎ゆきななとうあえ なめこのみそしる	とりささみ,あおさ, なつとう,とうふ,みそ, かつおぶし	ゆきな,きゅうり,にんじん,なめこ, だいこん,ねぎ	ごはん,ごまあぶら, こむぎ,あぶら
18日 (木)	せわりソフトパン		564 kcal	23.3 g	チリコンカン ◎グリーンサラダ コンソメたまごスープ	ぶたにく, いんげんまめ, ひよこめ,だいず, ロースハム,たまご	たまねぎ,トマト,キャベツ, きゅうり,ブロッコリー,ねぎ	パン,あぶら,さとう, かたくりこ
19日 (金)	きんのいぶき ごはん	食育の日給食	550 kcal	25.9 g	しんりんどりのみそづけやき ◎せりと ほうれんそうのおひたし おくずかけ	とりにく,みそ, かつおぶし, あぶらあげ,とうふ	ほうれんそう,せり,もやし, にんじん,だいこん,なす, ほししいたけ,きぬさや	ごはん,げんまい, さとう,さといも,ふ, うーめん,かたくりこ
22日 (月)	ごはん		570 kcal	24.7 g	チンジャオロースー 「みちのくのこころいき」しょう ◎きゅうりとメンマのあえもの ごもくスープ	ぶたにく,みそ, ロースハム	ピーマン,パプリカ,たけのこ, きゅうり,もやし,にんじん, はくさい,たまねぎ,こねぎ	ごはん,ごまあぶら, さとう,かたくりこ, ごま,はるさめ
23日 (火)	ごはん		534 kcal	27.3 g	ピーチシャークのしょうがやき ◎だいこんとハムのサラダ せんだいいせりなべ	さめ,ロースハム, あぶらあげ,とうふ, とりにく,かつおぶし	だいこん,きゅうり,キャベツ, はくさい,しめじ,ねぎ,せり, にんじん	ごはん,ごま
24日 (水)	むぎごはん		683 kcal	28.5 g	ぎゅうタンいりつくねの こねぎソースがけ まめもやしのいりに にくどうふ	とりにく,ぎゅうたん, さつまあげ,ぶたにく, とうふ	こねぎ,だいず,もやし,にんじん, きぬさや,はくさい,ねぎ, えのきたけ,しめじ,たまねぎ	ごはん,むぎ,さとう, ごまあぶら,あぶら

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

～早寝・早起き・朝ごはん～

令和5年度 涌谷町学校給食センター

1月に使用予定の涌谷産直食材
 米 ほうれん草 小ねぎ せり
 キャベツ 大根 長ねぎ 白菜

※「えいようきょうかごはん」には、カルシウム強化米という加工米を少量加えてあります。白くにごった色の米があるかもしれませんが、害のあるものではありません。

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 体を つくる	ビタミン・無機質 体の調子をととのえる	炭水化物・脂質 熱や力のもとになる
25日 (木)	26日 (金)	29日 (月)
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)

1月24日～30日は「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、おにぎりとお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？

<p>給食週間中の献立は？</p> <p>22日(月) 宮城の豚肉「みちのくの心意気」を使った「チンジャオロースー」</p> <p>23日(火) 「ピーチシャークの生姜焼き」</p> <p>24日(水) 「牛たんつくね」</p>	<p>23日(火) 「仙台せり鍋」</p> <p>25(木) 「ミヤギシロメ大豆のまめまめサラダ」</p>
---	---

