

令和5年度 1月 予定献立

塩竈市立玉川中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
9	火	お弁当の日（全校集会）							
10	水	お弁当の日（回数調整）							
11	木	食パン	○	はちみつ 肉団子の春雨スープ ポテトソテー	牛乳,鶏肉,豚肉	パン,はちみつ,春雨, じゃがいも,でん粉,油	白菜,もやし,にんじん, 椎茸,長ねぎ,にんにく の芽,玉ねぎ	798 kcal 25.9 g 27.4 g 2.6 g	
12	金	ご飯	○	わかめスープ ビビンバ（豚肉のソテー） ビビンバ（ナムル） 果物（りんご）	牛乳,豆腐,豚肉	ごはん,油,三温糖,ごま, ごま油	だいこん,にんじん,え のき,長ねぎ,ほうれん 草,もやし,りんご	760 kcal 31.3 g 22.8 g 1.5 g	
15	月	チョコチップパン	○	ワンタンスープ バンバンジー	牛乳,豚肉,鶏肉	パン,ワンタン,春雨, 棒々鶏ドレッシング	白菜,にんじん,たけの こ,長ねぎ,椎茸,きゅう り,もやし	860 kcal 31.0 g 31.9 g 3.3 g	
16	火	ご飯	○	味噌けんちん汁 鶏そぼろ チーズ	牛乳,豆腐,油揚げ,みそ, 鶏肉,チーズ	ごはん,じゃがいも,こ んにやく,油,三温糖,で ん粉	だいこん,にんじん,ご ぼう,長ねぎ	801 kcal 36.8 g 19.7 g 3.3 g	
17	水	米粉パン	○	白菜とウインナーのスープ 海保カレー ヨーグルト（レモン）	牛乳,ウインナー,豚肉, ヨーグルト（レモン）	パン,じゃがいも,油,み かんゼリー	白菜,玉ねぎ,にんじん, ピーマン,りんご	819 kcal 35.0 g 36.8 g 3.3 g	
18	木	五目ごはん	○	山東菜の味噌汁 ふるさと給食☆のり入り細巻き卵 ひじきの煮物	牛乳,豆腐,油揚げ,みそ, 卵,海苔,鶏肉,ひじき,さ つま揚げ,大豆	ごはん,里芋,油,ごん にやく,三温糖,油	さんとうさい,だいこ ん,にんじん,ごぼう,椎 茸	776 kcal 31.6 g 22.4 g 3.8 g	
19	金	ご飯	○	絹揚げの味噌汁 コロケ パックソース 切り干し大根とツナの胡麻サラダ	牛乳,牛肉,絹揚げ,みそ, マグロ	ごはん,じゃがいも,薄 力粉,上白糖,油,ごまド レッシング	キャベツ,えのき,玉ね ぎ,切干大根,にんじん, きゅうり	835 kcal 24.1 g 27.2 g 2.8 g	
22	月	ご飯	○	ひきな汁 豚肉と野菜のバーベキューソテー 果物（みかん）	牛乳,油揚げ,みそ,豚肉	ごはん,油,三温糖	だいこん,にんじん,ご ぼう,ほうれん草,えの き,キャベツ,玉ねぎ, ピーマン,みかん	775 kcal 30.9 g 22.3 g 2.4 g	
23	火	ミルクパン	○	ジュリアンスープ ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ	牛乳,バター,ベーコン, 鶏肉,豚肉,牛肉	パン,三温糖,フレンチ ドレッシング	しょうが,にんにく,キャ ベツ,にんじん,玉ねぎ,だい こん,トマト,プロッコ リー,カリフラワー	761 kcal 28.6 g 31.8 g 3.6 g	
24	水	ご飯	○	ふるさと給食☆仙台雑煮 発芽玄米入平つくね 白菜の和え物	牛乳,鶏肉,凍り豆腐,な ると,ちくわ	ごはん,白玉団子,上白 糖	玉ねぎ,だいこん,にん じん,ごぼう,せり,白菜, もやし	770 kcal 29.2 g 18.1 g 2.6 g	
25	木	チーズパン	○	ふるさと給食☆洋風おでん マカロニサラダ ミニゼリー（洋梨）	牛乳,ウインナー,さつ ま揚げ,笹かまぼこ,ち くわ,ハム	パン,ごんにやく,三温 糖,マカロニ,薄力粉,で ん粉	キャベツ,だいこん,に んじん,玉ねぎ,きゅう り	825 kcal 31.7 g 36.5 g 4.2 g	
26	金	ご飯	○	のりの味噌汁 まぐろとパプリカの甘酢あんかけ 笹かまサラダ	牛乳,海苔,油揚げ,豆腐, みそ,まぐろ,笹かまぼ こ	ごはん,じゃがいも,薄 力粉,でん粉,油,三温糖, オリーブ油	だいこん,にんじん,えのき,長 ねぎ,小松菜,玉ねぎ,赤ピー マン,黄ピーマン,ピーマン,キャ ベツ,きゅうり,レモン	788 kcal 35.2 g 21.6 g 2.5 g	
29	月	ソフトパン	○	白菜のクリーム煮 ミートオムレット カラフルバターソテー	牛乳,鶏肉,大豆,脱脂粉 乳,卵,ウインナー,バ ター,チーズ	パン,じゃがいも	白菜,にんじん,玉ねぎ, マッシュルーム,プロッコ リー,とうもろこし	791 kcal 29.7 g 32.7 g 3.8 g	
30	火	1・2学年 お弁当の日（回数調整） / 3学年 私立入試							
31	水	メロンパン	○	ポトフ 油麩入りパスタ 果物（オレンジ）	牛乳,ウインナー	パン,じゃがいも,あぶ ら麩,パゲッティ,オリ ーブ油	だいこん,にんじん,玉 ねぎ,キャベツ,しめじ, 舞茸,こねぎ,オレンジ	825 kcal 24.8 g 31.7 g 2.5 g	

※都合により献立が変更になる場合があります。

<お知らせ①>

下記の日程は給食がありませんのでご注意ください。

- ・1月9日（火） 全学年お弁当の日
- ・1月10日（水） 全学年お弁当の日
- ・1月30日（火） 1・2学年 お弁当の日 / 3学年 私立入試

<お知らせ②>

物価が高騰している学校給食食材の購入を支援するため、今年度分として、塩竈市から学校に「物価高騰に伴う塩竈市学校給食食材購入支援金」が交付されました。なお、価格の動向を見ながら今後の給食費も検討していきたいと考えておりますので、ご理解いただきますようお願い申し上げます。