



1月の予定献立表

(牛乳は毎日つきます)

日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 食塩 g
			赤の食品	黄色の食品	緑の食品			
			血や肉、骨になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品			
10	火	全校お弁当日						
11	水	全校お弁当日						
12	木	ご飯 ポトフ ハンバーグのデミソースかけ ココアぶどうヨーグルト	牛乳 ウィナー 豚肉	ご飯 じゃがいも 三温糖	大根 人参 マッシュルーム キャベツ	818	25.4	23.0 2.9
13	金	ご飯 とりごぼう汁 アンサンブルエッグ スマイルポテト(1人2個) ティラミス	鶏肉 卵 牛乳	ご飯 油 じゃがいも	ごぼう 人参 えのき 長葱	897	26.9	19.6 2.0
16	月	五目ご飯 華風なめこそスープ スコッチエッグ カップdeヤクルト	牛乳 卵 豆腐	ご飯 ごま油	なめこ 長葱 人参 椎茸	752	35.5	17.7 1.8
17	火	ご飯 冬野菜のスープ 海保カレー いちご(1人2個)	牛乳 ウィナー 豚肉 大豆	ご飯 はちみつ 三温糖 油	人参 白菜 ごぼう 玉葱	895	31.8	32.6 3.1
18	水	ご飯 小松菜の味噌汁 竜田揚げ みかん	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉	ご飯 油	大根 小松菜 人参 ごぼう みかん	817	30.1	28.6 1.8
19	木	メロンパン アルファベットスープ 和風スパゲッティ もちクリームアイス	牛乳 ベーコン	パン マカロニ オリーブ油	白菜 人参 玉葱 えのき	966	26.0	41.0 3.3
20	金	ご飯 塩ちゃんこ汁 豚丼の具 ミルメーク 豆乳レモンムース	牛乳 油揚げ 厚揚げ 豚肉	ご飯 ごま油 三温糖	白菜 なら 人参 しめじ えのき 舞茸 ごぼう 玉葱 椎茸	862	32.5	25.9 2.7
23	月	チョコレートパン うどん キムチスープ りんご	牛乳 豚肉	じゃがいも ごま うどん パン	しめじ もやし 白菜 人参 キムチ りんご	802	27.1	22.7 3.3
24	火	(学校給食週間) ご飯 油麩の味噌汁 ★鮭のオーロラ煮 はちみつゆずゼリー	牛乳 豆腐	ご飯 油麩 三温 糖 じゃがいも 片栗粉	人参 大根 長葱	901	35.5	26.8 2.6
25	水	(学校給食週間) クロワッサン ★ミルクでお花畑 ブロッコリーサラダ ポンdeドーナツいちごチョコかけ	牛乳 鮭 大豆 かにかま チーズ	クロワッサン 油 じゃがいも	人参 カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	705	21.9	37.8 2.0
26	木	(学校給食週間) ご飯 仙台雑煮 ★海苔入り細巻き卵 こんにゃくサラダ カスタードプリン	牛乳 鶏肉 のり 卵	ご飯 もち	大根 人参 せり 胡瓜 もやし	803	27.9	19.3 2.1
27	金	ご飯 ★しおがま汁 いわしのオレンジ煮 浅漬け フルーツゼリー	牛乳 さんま みそ たら いわし	ご飯 片栗粉	長葱 人参 大根 キャベツ 胡瓜	760	29.9	19.3 2.1
30	月	ご飯 チキンカレー ★塩竈サラダ マスカットジョア ぼんかん	牛乳 鶏肉 ちくわ いか えび	ご飯 じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 胡瓜 キャベツ	703	26.1	11.2 3.4
31	火	1年2年お弁当日						

★はふるさと給食です ※ 献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

学校給食版「みなと塩竈海保カレー」を提供します

1月18日は、海上における事件や事故の緊急通報用の番号にちなんで、「海のもしもは118番」の日です。塩竈市にある宮城海上保安部の船艇で食べている海保カレーの学校給食版「みなと塩竈海保カレー」のフルーツキーマ味を、玉川中学校では、1月17日(火)に提供します。市内の学校を代表して、玉川中学校の給食時間に、宮城海上保安部の方から講話をいただきます。

また、みなと塩竈海保カレープロジェクト委員会より、市内小中学校の全児童生徒へ「海保カレーカード」をプレゼントしていただきます！

