

令和6年度 1月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650 Kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満	
15 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			－	743 Kcal 30.9 g 26.5 g 3.1 g	いよいよ1年のまとめをする3学期が始まります。冬休み中は元気に過ごすことができましたか？「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、生活リズムを整えていきましょう！ (全小学校 給食なし)
	さばのカレー塩焼き	さば					カレーこ しお				
	野菜のゆかり和え	かつおぶし	くきわかめ	にんじん あかしそ	きゅうり もやし		しょうゆ さとう しお うめず				
	豚汁	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう おぎ しいたけ こんにゃく		あぶら	さけ しょうゆ			
16 (木)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			－	793 Kcal 34.7 g 25.9 g 3.0 g	牛乳・乳製品、大豆製品などに多く含まれているカルシウムは、丈夫な骨づくりのためには欠かせない栄養素で、不足すると骨がもろく折れやすくなってしまいます。骨量は20歳前後でピークになるので、今のうちにカルシウムを多く含む食品を積極的に食べて、骨密度を高め、カルシウム貯金をしておく必要があります。 (全小学校 給食なし)
	鶏肉の酢豚風	とりにく		にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ しょうが	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	トマトケチャップ しょうゆ みりん さけ ちゅうがスープストック			
	白菜の中華和え			ほうれんそう	はくさい	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す			
	わかめと卵のスープ	たまご どうふ	わかめ	にんじん	ねぎ もやし	でんぶん	ごまあぶら	ちゅうがスープストック しょうゆ しお			
	チーズ		チーズ								
17 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			604 Kcal 21.4 g 21.3 g 2.1 g	774 Kcal 26.3 g 25.2 g 2.5 g	ほうれんそうは1年中出回っていますが、夏に収穫したものと、旬の冬に収穫したものとは、ビタミンCの量に違いがあり、冬に収穫したもののほうが3倍も多く含まれています。 (金ケ崎小、第一小、永岡小、西小 給食なし)
	焼きメンチカツ	とりにく ぶたにく			しょうが たまねぎ にんにく	さとう こめこ	あぶら	しお しょうゆ			
	ほうれんそうと大根のサラダ	ハム		ほうれんそう にんじん	だいこん	さとう	あぶら	しょうゆ しお こしょう			
	きゅべつとあさりのマカロニスープ	あさり		にんじん	きゅべつ たまねぎ にんにく	マカロニ	オリーブオイル	しお こしょう コンソメ			
20 (月)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			599 Kcal 20.4 g 21.5 g 1.7 g	739 Kcal 24.2 g 24.8 g 2.2 g	みなさん、箸は正しく使えていますか？箸は「切る」「はさむ」「混ぜる」などたくさんの使い方があります。正しい箸の持ち方をするこてで、食事がスムーズに楽しくできるようになります。 (金ケ崎小、永岡小 給食なし)
	彩り野菜玉子焼き	たまご ぶたにく せらチン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ しお			
	大根のそぼろ煮	とりにく		にんじん	だいこん こんにゃく グリンピース しょうが	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお			
	白菜と生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		こまつな	はくさい しいたけ						
	花ぼんかん				ぼんかん						
21 (火)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			576 Kcal 24.7 g 18.7 g 1.9 g	737 Kcal 30.8 g 22.1 g 2.6 g	チンゲンサイは、カルシウムや鉄などが豊富な緑黄色野菜で、あくが少なく、手軽に料理をすることでできます。肉厚で淡緑色の葉の部分は、シャキシャキとした歯触りが特徴的です。 (金ケ崎小、永岡小 給食なし)
	ボークチャップ	ぶたにく		ビーマン	たまねぎ ぶなしめじ	さとう	あぶら	ウスターソース ちゅうのうソース トマトケチャップ			
	大根と海藻のサラダ		わかめ くきわかめ こんぶ とさか	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す しお			
	チンゲンサイと卵のスープ	ベーコン たまご		チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ	でんぶん		しお こしょう コンソメ			
22 (水)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			587 Kcal 24.5 g 19.6 g 1.5 g	744 Kcal 30.1 g 23.5 g 2.1 g	みなさん、朝ごはんはしっかり食べて来ていますか？朝ごはんをぬくと、物事に集中できない、イライラするなどの心身の不調が起こりやすくなります。朝ごはんを毎日食べる習慣をつけましょう。 (西小 給食なし)
	いわしの蒲焼き風立田										
	こんにゃくと野菜のごま煮	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ しいたけ	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ			
	じゃがいもと高野豆腐のみそ汁	こうやどうふ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも					
23 (木)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			582 Kcal 22.6 g 17.5 g 1.8 g	733 Kcal 27.8 g 20.0 g 2.4 g	紅白なますは、お祝いの水引の紅白をイメージした平箱を飾る縁起物とされています。お正月に食べた人も多いのではないしょうか。昔は生魚や生肉も入っていたそうですが、今は大根と人参を千切りにして、甘酢で味付けしたものを「なます」と呼ぶようになりました。
	大豆ミート入り鶏そぼろ	とりにく だいす			たまねぎ しょうが グリンピース	さとう	あぶら	しょうゆ さけ			
	紅白なます			にんじん	だいこん	さとう		しお す			
	きゅべつと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん みずな	きゅべつ しいたけ						
	だいたいと豆乳のパパロア	とうにゅう			だいたい	さとう みずあめ	あぶら				
24 (金)	【学校給食週間 1日目 ～町長のリクエスト献立 昔の給食～】								450 Kcal 19.5 g 11.9 g 1.7 g	592 Kcal 25.3 g 15.7 g 2.1 g	毎年1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割について、理解や関心を高める目的として、全国の学校給食でさまざまな取り組みが行われます。学校給食週間1日目は「昔の給食」です。今回は町長の希望で、町長が子どものころに食べていたような給食を再現して提供いたします。詳しい説明は裏面をみてくださいね。
	コッペパン いちごジャム		だっしふんにゅう		いちご	こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト			
	脱脂粉乳		だっしふんにゅう								
	くじらのごまがらめ	くじら			しょうが	さとう でんぶん	ごま あぶら	しょうゆ みりん さけ			
	千切りきゅべつ				きゅべつ						
27 (月)	【学校給食週間 2日目 ～金ケ崎町の郷土料理 するびき～】								611 Kcal 22.1 g 22.2 g 1.6 g	－	学校給食週間2日目は金ケ崎町の郷土料理「するびき」を提供します。だしが効いた汁に、水渍き片栗粉でトロミをつけた料理です。何物も無駄にしない精神で作られ、人が集まる時に振る舞われたそうです。 (金ケ崎中 給食なし)
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
	さばみそ	さば みそ				さとう でんぶん		しょうゆ さけ みりん			
	野菜のごま酢和え			にんじん こまつな	はくさい もやし とうもろこし	さとう す	ごま	しょうゆ			
	するびき	あぶらあげ		にんじん みつば	ごぼう こんにゃく しいたけ たけのこ	さつまいも ぶ さとう でんぶん		しょうゆ さけ しお			
28 (火)	【学校給食週間 3日目 ～県南の郷土料理 果報団子～】								611 Kcal 21.4 g 14.2 g 1.9 g	755 Kcal 25.6 g 16.0 g 2.4 g	学校給食週間3日目は県南の郷土料理「果報団子」を提供します。本来はいくつかの団子の中に萩の枝を小さく切ったものを入れますが、給食では代わりに枝豆を入れています。団子の中に枝豆が入っていれば当たりです。当たった人には幸福が訪れると言われています。
	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ					
	だし巻き玉子焼き	たまご				さとう でんぶん	あぶら	つゆ しお			
	納豆和え	なっとう		にんじん ほうれんそう	はくさい ねぎ もやし			そばつゆ			
	果報団子汁	あぶらあげ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ ごぼう えだめ	こめこ		しょうゆ さけ しお			
給食週間フルーツゼリー				りんご もも みかん	さとう						
29 (水)	【学校給食週間 4日目 ～宮城県の食文化～】								588 Kcal 21.5 g 15.8 g 1.7 g	－	学校給食週間4日目は宮城県の特産品を使用した給食を提供します。仙台地域の特産野菜である「雪菜」を皮と具に練り込んだ餃子、東北地方でよく食べられている高野豆腐や切り干し大根、宮城県北部と岩手県南部でよく食べられている油麩を取り入れました。 (金ケ崎中 給食なし)
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
	仙台あおば餃子	ぶたにく		ゆきな	きゅべつ たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ さとう	ごまあぶら	しょうゆ しお			
	切り干し大根の炒め煮	こうやどうふ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん こんにゃく しいたけ		あぶら	しょうゆ みりん			
	油麩入り鶏汁	とりにく みそ		にんじん	はくさい ねぎ	じゃがいも あぶら	あぶら				

※地元産使用予定の食材は**太字**で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より



新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、
魅力ある給食作りにも努めていきたいと思ひます。
本年もよろしくお願ひ致します。

