



# 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 g
			赤の食品 血や肉、骨になる食品	黄色の食品 熱や力のもとになる食品	緑の食品 体の調子を整える食品			
11	火	<b>全校お弁当日</b>		<b>全校お弁当日</b>				
12	水	<b>全校お弁当日</b>		<b>全校お弁当日</b>				
13	木	ご飯 さげばっば おくずかけ チーズ 【塩竈食材の日】お豆腐かまぼこ	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ チーズ	ご飯 じゃがいも そうめん 片栗粉	長葱 人参 椎茸	758	38.4	26.2
14	金	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ みかん	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 卵 鶏肉	ご飯 油 三温糖 片栗粉	人参 長葱 いらしいたけ キャベツ 胡瓜 みかん	818	34.5	26.0
17	月	ご飯 白菜とごぼうのスープ みなど塩竈海保カレー	牛乳 ウィンナー 豚肉 大豆	ご飯 じゃがいも 油	人参 ピーマン りんご 玉葱 白菜 ごぼう	813	27.1	28.1
18	火	横割り丸パン しめじとキャベツのスープ スマイルポテト(1人2個) 照り焼きハンバーグ	牛乳 ベーコン 鶏肉	ご飯 春雨 片栗粉 三温糖	人参 ほうれん草 長葱 キャベツ	977	31.1	29.4
19	水	ご飯 中華スープ 回鍋肉 りんご	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	ご飯 里芋 三温糖 天ぷら粉	人参 ほうれん草 長葱 キャベツ ピーマン 玉葱	770	30.1	21.4
20	木	ご飯 山形風いも煮 ささかまぼこの紅生姜揚げ ぼんかん	牛乳 豚肉	ご飯 里芋 三温糖	長葱 ごぼう 紅生姜 ぼんかん	785	25.1	28.3
21	金	厚切り食パン バックツナマヨネーズ ホワイトシチュー コールスローサラダ パンナコッタ	牛乳 ツナ 鶏肉 チーズ	パン じゃがいも 油 マーガリン	ブロッコリー 人参 玉葱 マッシュルーム キャベツ	864	28.3	28.3
24	月	【学校給食週間】バターロール 洋風おでん 塩竈サラダ 元気ヨーグルト	牛乳 さつまあげ かまぼこ 卵 ちくわ いか えび	パン 三温糖 油	人参 大根 胡瓜 キャベツ	771	37.1	27.2
25	火	【学校給食週間】ご飯 仙台雑煮 たらのイタリアン	牛乳 鶏肉 かまぼこ	ご飯 餅 片栗粉 薄力粉	大根 人参 ごぼう せり 玉葱 トマト	881	33.3	27.0
26	水	【学校給食週間】背割りソフトパン 卵スープ ウィンナー ケチャップ キャベツのソテー	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	パン 片栗粉 油	人参 ほうれん草 長葱 キャベツ	774	28.6	34.1
27	木	【学校給食週間】五目ご飯 ふわふわ汁 のり入り細巻き卵	牛乳 たらのすり身 豆腐 卵	ご飯 片栗粉	きくらげ 白菜 しめじ 長葱 人参 椎茸 大根	832	24.4	24.4
28	金	【学校給食週間】ご飯 呉汁 鮭のオーロラ煮	牛乳 油揚げ みそ 鮭	ご飯 里芋 片栗粉 小麦粉 油	大根 人参 ほうれん草 長葱	845	25.8	25.8
31	月	ご飯 わかめの味噌汁 油ふ入り肉じゃが 梅ゼリー	牛乳 ワカメ 豆腐 油揚げ みそ 豚肉	ご飯 油ふ じゃがいも 三温糖	玉葱 人参 大根 さやえんどう	746	26.5	26.5

パパッと朝ごはん!

自分で朝食を作ってみよう☆

塩竈市学校給食栄養士会では、朝ごはんを自分で作って、食べるきっかけづくりとして、小中学生が自分で作れる朝食レシピ動画を作りました。

塩竈市の名産品である「水産練り製品」を使用しています。塩竈市のYouTube公式チャンネルにて公開中です。ぜひ、見てね!

