

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・ 大豆・豆製品)	2群 (牛乳・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・ 種実)	
9 火	牛乳 ごはん かきたま汁 タンドリーチキンフライ ひじきと仏のサラダ	細切かぼち 卵 豆腐 鶏肉 コースハム	牛乳 ヨーグルト ひじき	にんじん 小松菜	えのきたけ たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	金芽米 でんぱん パン粉 さとう	油	エネルギー 735 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.3 g
10 水	牛乳 コッパパン ジュリエンスープ ペンネクリーム煮 ツナサラダ ブルーベリージャム	ショルダ・パ・コン 鶏肉 ツナフレーク	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	コッパパン マカロニ 小麦粉 ブルーベリージャム	バター	エネルギー 679 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.7 g
11 木	牛乳 ごはん 玄米だんごのお雑煮風 ぶりの照焼き 三色なます 	鶏肉 祝なると ぶり	牛乳	にんじん	はくさい だいこん きゅうり	金芽米 玄米だんご さとう でんぱん		エネルギー 765 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.5 g
12 金	牛乳 ごはん けんちん汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め かぼちゃサラダ	豆腐 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん 長ねぎ しょうが にんにく 白菜キムチ漬 キャベツ きゅうり	金芽米 こんにゃく さとう でんぱん	ごま油 油	エネルギー 726 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.2 g
15 月	牛乳 ごはん いも団子汁 さばのみそ煮 枝豆サラダ	鶏肉 さば みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ しょうが えだまめ キャベツ	金芽米 いも団子 さとう	油	エネルギー 775 kcal たんぱく質 37 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.6 g
16 火	牛乳 ごはん 塩豚汁 あんかけ肉団子(3個) こんにゃくサラダ 	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 サラダコンニャク さとう パン粉 でんぱん	油 ごま油	エネルギー 673 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.7 g
17 水	牛乳 メロンパン ABCスープ ポトとチーズの揚げ焼き ブロッコリーサラダ	ショルダ・パ・コン	牛乳 シュレットチーズ	にんじん ブロッコリー	セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン	まるパン メロンパン マカロニ じゃが芋 さとう	オリーブ油 油	エネルギー 739 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 4 g
18 木	牛乳 ごはん チキンカレー ヒレカツ 海そうサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 海そうサラダ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 さとう	油	エネルギー 970 kcal たんぱく質 40.5 g 脂質 37.2 g 食塩相当量 2.6 g
19 金	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁 長いもと鶏肉の甘辛揚げ こんぶあえ 	厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい しめじ 長ねぎ キャベツ	金芽米 ながいも でんぱん さとう	油 白いりごま	エネルギー 764 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2 g



郷土料理には
このマークがつきます



この時期におすすめの献立
にはこのマークがつきます



かみかみ食材を使った献立
にはこのマークがつきます



具だくさんみそ汁の日
にはこのマークがつきます



食育だより

1月 月目標「食べることや食べ物を大切にしよう」

なぜお正月におせち料理を食べるの？



みなさんのおうちでは、お正月におせち料理は食べますか。おせち料理には、1年間病気をせず、元気で健康に過ごせるようにと願いが込められています。ご家族で話しながら味わってみてはいかがでしょうか。



おせち料理の意味や込められた願い



黒豆

「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。



数の子

にしんの卵はたくさんの数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。



田づくり

かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穡を願っています。



きんとん

漢字で「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれています。



えび

えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。



こぶ巻き

よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
22月	牛乳 ごはん 大豆と肉団子のトースト 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト水煮	たまねぎ ごぼう きゅうり ホールコーン 夏みかん にんにく レモン	金芽米 じゃが芋 さとう でんぷん	油	エネルギー 747 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 25 g 食塩相当量 3 g
23火	牛乳 わかめごはん さわに椀 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ いちごタルト	豚肉 極細加工白 鶏肉	牛乳 塩蔵わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ だいこん えのきたけ きゅうり キャベツ しょうが	金芽米 でんぷん マロニー さとう イチゴタルト	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 873 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 4 g
24水	牛乳 コッペパン ブラウンシチュー オムレツトマトソース コールスローサラダ	豚肉 卵	牛乳	にんじん トマト水煮 トマトピューレ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン じゃが芋 さとう でんぷん	油 オリーブ油	エネルギー 770 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.9 g
25木	牛乳 ごはん キムチ汁 ハンパ・グ・ハ・ハ キュウロス チーズおかかサラダ	豚肉 焼き豆腐 花かつお	牛乳 角チーズ	にんじん 小松菜	だいこん はくさい 白菜キムチ漬 たまねぎ しょうが おろしりんご キャベツ きゅうり	金芽米 さとう 白いんげん		エネルギー 736 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.9 g
26金	牛乳 ごはん 具だくさん粕汁 アジフライ 切干大根のいり煮	豚肉 こおり豆腐 みそ あじ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	しょうが ごぼう たまねぎ だいこん 切干し大根	金芽米 突こんにやく さとう 小麦粉 パン粉	油	エネルギー 760 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.5 g
29月	牛乳 ごはん こんにやく麺スープ 松本一本ねぎまんじゅう(3個) もやしのナムル	豚肉 なると みそ	牛乳	小松菜 にんじん	はくさい たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ 松本一本ねぎ なら	金芽米 こんにやく麺 さとう 小麦粉 でんぷん	ごま油 白いりごま	エネルギー 663 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.9 g
30火	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 ほっけの塩焼き 野沢菜づけ和え	油揚げ みそ ホッケ 花かつお	牛乳 わかめ	にんじん 野沢菜漬	ごぼう たまねぎ はくさい 長ねぎ だいこん	金芽米 じゃが芋		エネルギー 609 kcal たんぱく質 30 g 脂質 14 g 食塩相当量 1.9 g
31水	牛乳 コッペパン ポトフ 鶏肉のレモンソース マヨマカロニサラダ	野菜入りソーセージ 鶏肉	牛乳	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ レモン汁 きゅうり	コッペパン じゃが芋 でんぷん さとう マカロニ	油 ノンイグ マヨネーズ	エネルギー 762 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 3.7 g

郷土料理にはこのマークがつきます

この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます

かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます

具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

あけましておめでとうございます ❄️❄️❄️❄️❄️ 松島中学校希望献立 ❄️❄️❄️❄️❄️

新しい1年がスタートしました。今年も給食センター職員全員で協力し、安全安心でおいしい給食作りをしていきますので、よろしくお願ひします。

23日の献立は松島中学校の希望献立です。松島中学校からのメッセージを紹介します。「寒い日でも温まるものと、季節のフルーツを入れた献立にしました。この給食を食べて、温まってください。」

給食おすすめレシピ 「ポテトとチーズのカップ焼き」

〈材料〉4人分
じゃが芋 200g
ベーコン 35g
オリーブ油 10g
塩 少々
黒こしょう 少々
シュレッドチーズ 50g
耐熱紙カップ 4枚

〈作り方〉
①じゃが芋は皮をむき、1.5cm角に切ったら水にさらす。ベーコンは幅5mm程の短冊切りにする。
②切ったじゃが芋を下茹でする。
③茹でたじゃが芋とベーコン、オリーブ油、塩、黒こしょうを混ぜる。
④耐熱紙カップに③を入れて、上にシュレッドチーズをのせる。
⑤オーブントースターで10分焼いて、チーズに焼き目がついたら出来上がり。

じゃが芋は皮つきでもOKです。
焼き時間はご家庭の器具によって調節してください。
焼き色が付きすぎてしまう場合はアルミホイルを被せてください。

1月24日～30日は
全国学校給食週間



全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について理解を深めて、関心を高めるための1週間です。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。