



# 平成29年度 1月予定献立表



気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名	熱や力になる	血や肉となる	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
9	火	ごはん 始業式★前半給食 ししゃもフライ、小松菜の炒め煮 白菜のみそ汁	精白米、薄力粉、 パン粉、サラダ油	牛乳、ししゃも、 さつま揚げ、豆腐 油揚げ	小松菜、白菜	712	26.7	19.6
10	水	気仙沼 メカ カレー 学校公開③ 青菜としめじの和え物 みかん	精白米、サラダ油 薄力粉、じゃが芋	牛乳、メカジキ 脱脂粉乳	人参、玉ねぎ、にんにく、 小松菜、しめじ、みかん	887	30.2	23.4
15	月	ビビンバ 丼 ★食物繊維たっぷりメニュー★ わかめスープ バナナ	精白米、押麦、 ごま油、上白糖 白ごま	牛乳、豚もも肉、 鶏卵、わかめ、 絹豆腐	しょうが、にんにく、人参 ほうれん草、大豆もやし、 切干大根、白滝、ねぎ、バナナ	819	32.7	20.6
16	火	ごはん 旬を味わおう★ほうれん草 ツナコロック、グリーンサラダ ほうれん草のみそ汁	精白米、薄力粉、 じゃが芋、パン粉 サラダ油、マヨネーズ	牛乳、ツナ油漬け、 豆腐、油揚げ	玉ねぎ、いんげん豆、キャベツ、 きゅうり、レタス、ほうれん草	837	27.8	24.3
17	水	ごはん みやぎ水産の日★たら たらのピリ辛ソース、根菜汁 ブロッコリーのおかかマヨ和え	精白米、でん粉、 上白糖、マヨネーズ	牛乳、たら、豆腐 かつお節	しょうが、にんにく、小ねぎ、 ブロッコリー、人参、大根、 ごぼう、ねぎ	684	29.6	14.6
18	木	ごはん 正月料理を食べよう 松風焼き、煮しめ 雑煮、いよかんゼリー	精白米、上白糖、 パン粉、白ごま もち、いよかんゼリー	牛乳、鶏挽肉、おから 鶏レバー、豆腐、なると 鶏胸肉、結び昆布	ねぎ、しょうが、板こんにゃく 人参、ごぼう、れんこん せり、大根、干椎茸	900	37.1	21.1
19	金	クリーム スパゲ ティ ★卒業予定生リクエストメニュー①★ 小松菜のソテー コンソメスープ	スパゲティ、バター サラダ油	牛乳、さけ、チーズ ベーコン	玉ねぎ、マッシュルーム、 小松菜、コーン、人参、セロリ	848	36.2	23.6
22	月	ごはん ★卒業予定生リクエストメニュー②★ 和風ハンバーグ、きのこのソテー 麩のみそ汁、果物2種盛り	精白米、サラダ油、 パン粉、でん粉	牛乳、豚挽肉、豚レバー 豆腐、脱脂粉乳、鶏卵 わかめ、豆腐、麩	玉ねぎ、大根、小ねぎ、レモン しめじ、マッシュルーム、 にんにく、いちご、パイナップル	906	39.3	26.6
23	火	オイス ター豆腐 丼 ★学校給食週間 特別メニュー①★ わかめのポン酢和え 白菜とフカフカ団子のスープ	精白米、ごま油、 でん粉	牛乳、豆腐、わかめ フカフカ団子	人参、干椎茸、にら、筍、 にんにく、しょうが、キャベツ 白菜、小松菜、レモン	702	28.8	15.9
24	水	2色 おにぎり ★学校給食週間 特別メニュー②★ ますの塩焼き、かぶの浅漬け 青菜のみそ汁	精白米、白ごま じゃが芋	牛乳、かつお節 ます、油揚げ、豆腐	大葉、大根、かぶ、キャベツ、 きゅうり、小松菜	808	37.8	17.4
25	木	ごはん ★学校給食週間 特別メニュー③★ 鶏肉の塩麩焼き、おかか和え かにばっとう、ヨーグルト	精白米、薄力粉	牛乳、鶏もも肉、かに かつお節、油揚げ 脱脂粉乳、ヨーグルト	小松菜、大豆もやし、しいたけ 白菜、にら、しめじ	827	34.9	20.7
26	金	油麩入り うどん ★学校給食週間 特別メニュー④★ ほうれん草のごま和え 焼き芋	うどん、上白糖、 すりごま、 さつま芋	牛乳、豚もも肉、 油麩、豆腐	白滝、人参、春菊、白菜、ねぎ 干椎茸、ほうれん草、大豆もやし	775	30.4	19.2
29	月	ごはん ★学校給食週間 特別メニュー⑤★ さんまの蒲焼き つぼみ菜のマヨネーズ和え、おくずがけ	精白米、薄力粉、 上白糖、白ごま、白菜 マヨネーズ、でん粉	牛乳、さんま、 わかめ、豆腐、麩	つぼみ菜、キャベツ、人参、 白滝、干椎茸、さやえんどう	832	27.1	28.5

※給食献立は場合によって変更になることがあります。

◆今月の栄養価 ( ) 内は基準値

◇エネルギー：807kcal (820) ◆たんぱく質：31.5g (30.0) ◇脂質：21.5g (22.7~27.3)

◆カルシウム：426mg (380) ◇鉄分：3.9mg (4.0) ◆食物繊維：6.0g (6.5) ◇食塩相当量3.1g (3.0g)



1月テーマ：感謝して食べよう

## 1/24～1/30は学校給食週間です。

### \*学校給食週間とは？

日本の学校給食は、明治22（1889）年に山形県で始まり、全国に広がっていきましたが、戦争で中断されました。戦後の食糧難で子どもたちの栄養状態が悪化すると、給食の必要性が叫ばれ、海外からも物資の支援がありました。こうして、学校給食が再開されたのです。世界中の人々からの温かい支援に感謝するとともに、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めてもらうために、実施されています。



### \*学校給食週間特別メニューを実施します。

学校給食週間に合わせ、1月18日(木)から特別メニューを実施します。

- 1月18日 食育の日「正月料理を食べよう」
- 1月19～22日 卒業間近！卒業予定者リクエストメニュー
- 1月24日 「世界で最初の給食メニューを食べよう」
- 1月23～29日 気仙沼＆宮城の特産物＆郷土料理を食べよう

給食の役割の一つは、「地域の食文化を知り、未来に伝える」ことです。今年も、地域の食文化をより知ってもらえるメニューにしました。給食を通し、地域の特産物や郷土料理について理解を深めて欲しいと考えています。実施期間中は掲示物などを通し、いろいろな情報を提供する予定なので、注目してくださいね。

### ★保護者の皆様へ 給食試食会を実施します★

1月10日（水）学校公開に合わせて、給食試食会を実施します。本校で提供している給食を、この機会に召し上がってみませんか？食材発注の都合等上、希望される方は事前に申込みをお願い致します。

申込方法：電話、FAXのいずれか  
お申込みの際に、「給食希望」と必ずお伝えください。

申込締切：1月9日（火）

※給食費（実費300円）は、当日受付でお支払いください。

気仙沼高校定時制

TEL/FAX：0226-22-7134（担当：教頭）