



1月 献立予定表



令和7年度

大崎南学校給食センター(ひまわりキッチン)

日	曜	献立名		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (エネルギーのもとになるもの)		栄養価		給食のない学校
		★栄養価は『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』で計算しています。		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		★学校行事や物資等の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。		魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
		主食	おかず (主菜・副菜・汁物・デザート)							小	中	
8	木	ごはん	とり ^{とん} 丼 ^ぐ さつまいもサラダ とうふ ^{とう} 豆腐のみそ汁 ^{しる}	鶏肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳 チーズ 煮干し粉	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ ぶなしめじ きゅうり だいこん	米 三温糖 片栗粉 さつまいも	米油 卵不使用マヨネーズ	658 29.5 21.6 2.4	835 36.0 25.1 3.2	三本木小 三本木中
9	金	ごはん	ぶた ^{ぶた} 肉 ^{にく} のキムチ炒め ^{いた} もやしのサラダ えのきの中華スープ ミニりんごゼリー ^{ちゅうか}	豚肉 ちくわ ベーコン 豆腐	牛乳	にら こまつな にんじん	にんにく もやし えのきだけ だいこん ねぎ きくらげ	米 上白糖 りんごゼリー	米油 ごま油	585 27.4 17.9 3.3	740 33.3 20.7 4.0	
13	火	ごはん	とりに ^{にく} 肉 ^{にく} の照り焼き ^{てりや} れんこんとごぼうのサラダ みそ野菜スープ ^{やさい}	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが れんこん えだまめ だいこん はくさい ぶなしめじ ねぎ にんにく	米 強化米	ドレッシング ごま 米油 ごま油	579 28.2 19.2 2.3	731 33.5 22.1 2.8	
14	水	ココアパン	チーズオムレツ キャラメルポテト コンソメスープ	たまご ウィンナー	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	キャベツ セロリ たまねぎ	パン さつまいも 上白糖	大豆油 有塩バター	706 19.7 30.4 2.6	912 24.7 38.9 3.4	
15	木	ごはん	ささかま ^{いそべあ} の塩揚げ ^{しお} ★お正月献立 ほうれんそうのごま和え ^あ しらたま ^{しらたま} 煮 ^に ぶりかけ ^{ぶり}	ささかま 油揚げ 鶏肉 なると 凍り豆腐	牛乳 あおさ	ほうれんそう にんじん せり	もやし ごぼう だいこん 干しいたけ	米 小麦粉 三温糖 白玉もち	大豆油 ごま	601 25.7 16.8 2.0	764 31.1 19.3 2.3	
16	金	むぎ ^{むぎ} 麦ごはん	ポークハヤシライス フレンチサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン きゅうり キャベツ	米 押麦 強化米 じゃがいも	米油 ドレッシング	712 24.3 24.6 2.9	914 30.0 29.3 3.5	
19	月	だて ^{まさゆめ} 正夢 ^{だて} ごはん	さば ^{しおや} の塩焼き ^{しお} にく ^{にく} じゃが ^{じゃが} なめこ汁 ^{なめこ} ★食育の日献立 大崎市松山産のだて正夢です♪	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ なめこ だいこん ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	米油	616 27.2 23.5 2.8	782 32.9 28.1 3.5	大崎市公式キャラクター じいちゃんさん
20	火	ごはん	メンチカツ ごもく ^{ごもく} 五目きんぴら はくさい ^{はくさい} ちゅうか ^{ちゅうか} 白菜の中華スープ りんご	鶏肉 牛肉 豚肉 油揚げ ベーコン	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん はくさい えのきだけ りんご	米 パン粉 こんにゃく 三温糖	大豆油 ごま 米油 ごま油	655 19.6 23.8 2.2	829 23.7 28.2 2.8	
21	水	ゆかり ごはん	ねぎそばろたまご焼き ^や あんかけ すき昆布 ^{こんぶ} のピリ辛炒め ^{からいた} だいこんのみそ汁 ^{しる}	たまご 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ 煮干し粉	赤しそ にんじん こまつな	ねぎ もやし だいこん	米 三温糖 片栗粉 こんにゃく	米油 ごま油	566 23.8 18.2 3.2	715 28.3 20.8 4.0	
22	木	ごはん	チーズハンバーグ まめまめサラダ こんさい ^{こんさい} 根菜スープ	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	コーン えだまめ キャベツ だいこん たまねぎ えのきだけ	米 パン粉 三温糖 上白糖 じゃがいも	卵不使用マヨネーズ ごま	646 25.3 25.5 2.5	793 29.5 28.0 3.0	
23	金	ごはん	とりごぼうそぼろ ^と あ こまつな ^{こまつな} 小松菜 ^{こまつな} のおかか和え ^あ はるさめ ^{はるさめ} 春雨 ^{はるさめ} ともすくのスープ	鶏肉 大豆 油揚げ かつお節 豆腐	牛乳 もずく	にんじん こまつな	しょうが ごぼう もやし ねぎ	米 強化米 三温糖 はるさめ	米油 ごま	592 27.2 20.1 2.0	748 33.1 23.3 2.8	
26	月	ごはん	かつおメンチかつ キャベツとブロッコリー のサラダ ★シュクメルリ ジョージア	かつお 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんにく	米 パン粉 小麦粉 さつまいも 米粉	大豆油 ドレッシング 米油	676 25.8 21.5 2.3	873 32.3 25.5 2.8	
27	火	ごはん	すずかけしゅうまい ^{しゅうまい} (小2個 中3個) ★ナムル ★スンドゥブ ヨーグルト (中学校のみ) 韓国	豚肉 あさり 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト (中学校のみ)	にんじん こまつな	もやし コーン しょうが にんにく ねぎ たまねぎ ぶなしめじ	米 三温糖 小麦粉	ごま油 ごま	573 24.2 18.3 2.4	827 33.7 23.8 3.1	
28	水	バターロール パン	チキンガーリックソテー ★ペンネボロネーゼ ★ミネストローネ (コンソメ味・もち玄米入り) イタリア	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	パン ペンネ 三温糖 じゃがいも もち玄米	オリーブ油	599 30.1 22.5 2.9	767 36.9 27.7 3.8	
29	木	ごはん	★ルーローハンの具 ^ぐ さい ^{さい} ちゅうか ^{ちゅうか} チンゲン菜 ^{ちんげんさい} の中華和え コーンたまごスープ 台湾	豚肉 たまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが だいのこ たまねぎ 干しいたけ もやし コーン ねぎ	米 強化米 こんにゃく 三温糖 片栗粉	ごま油 ごま	584 27.5 17.9 2.5	742 33.1 20.9 3.2	
30	金	むぎ ^{むぎ} 麦ごはん	チキンカレー はるさめ ^{はるさめ} 春雨 ^{はるさめ} サラダ フルーツポンチ ★古川西小中リクエスト献立	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり もやし キャベツ パイン もも	米 押麦 強化米 じゃがいも はるさめ 上白糖 ゼリー	米油 ごま油	707 21.5 18.3 2.4	895 25.9 21.3 2.9	



・牛乳は毎日つきます

よくカメ!



・かみかみメニューは、よくかんで食べましょう



・魚の小骨に注意して食べましょう



・毎月19日は「食育の日」です

～今月の宮城県 及び 大崎市の地場産品～

牛乳 米 パン 米粉 麦 みそ しょうゆ
すずかけしゅうまい 鶏肉 豚肉
ハム ウィナー 豆腐 油揚げ
ほうれん草 長ねぎ れんこん せり
えのき しめじ なめこ ヨーグルト
きゅうり こまつな チンゲン菜 白菜



大崎市公式キャラクター
じいちゃんさん



～給食費口座振替日のお知らせ～
9期 2月2日(月)
残高のご確認をお願いいたします。