

1月予定献立表

令和7年度

大崎東学校給食センター(にじいろキッチン)

日	曜	献立名		料理に使用する 6つの なかま						エネルギー (kcal)		給食のない学校
				血や肉や骨になる赤のなかま		からだの臓器をととのえる緑のなかま		熱や力のもとになる黄のなかま		たんぱく質 (g)		
		主食	おかず	1群 魚介・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 乳類・乳類 小魚類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 砂糖類	6群 油脂類 植物油	小 食塩相当量 (g)	中	
8	木	ごはん	とり肉のごまみそ焼き ポテトのチーズ煮 豆腐とはくさいのスープ	とりももにく ウィンナーソー セージ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん	しょうが たまねぎ コーン はくさい えのきたけ・ねぎ	こめ さんおんとう じゃがいも	すりごま こめあぶら こめあぶら	572 268 169 2.0	718 32.1 19.6 2.4	散玉小 松山小 鹿島小
9	金	ごはん	肉団子 (小2個・中3個) 春立菜のごまあえ じゃがもち雑煮	あぶらあげ とりももにく こおりとうふ なると	ぎゅうにゅう	はるだちな にんじん せり	もやし だいこん ほししいたけ ごぼう	こめ さんおんとう いもだんご	すりごま	620 261 172 1.6	793 32.6 20.8 1.9	
13	火	減塩 ソフト パン	オムレツ だいこんサラダ 野菜たっぷりシチュー	オムレツ あぶらあげ とりももにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい・ぶなしめじ	さつまいも こめこ	こめあぶら	603 250 282 2.5	838 32.6 36.8 3.3	
14	水	ごはん	ぶりのみそ漬けフライ たくあんあえ とん汁	ぶりみそつけフ ライ ふたももにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にほしこ	にんじん	たくあん だいすもやし きゅうり ごぼう・だいこん はくさい・ねぎ	こめ じゃがいも つきこんにゃく	だいすあぶら ごま こめあぶら こめあぶら	621 253 214 1.8	782 30.8 25.2 2.2	
15	木	ごはん	豆腐ハンバーグのきのこソースがけ 五目きんぴら もずくのみそ汁・ミニりんごゼリー	とうふハンバーク あぶらあげ きんぴら みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	ぶなしめじ えのきたけ ごぼう れんこん ねぎ	こめ さんおんとう かたくりこ いとこんにゃく じゃがいも	ごま こめあぶら	626 224 200 2.0	772 26.5 22.8 2.6	
16	金	ごはん	しゅうまい (小2個・中3個) もやしチャンプル タイピーエン	ポークしゅうまい なまあげ かつおぶし ふたももにく むきえび	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいすもやし はくさい たけのこ きくらげ ねぎ	こめ はるさめ	ごまあぶら	575 250 174 1.6	742 31.3 20.9 2.0	
19	月	ごはん	いわしのみぞれ煮 鶏と大豆のてり煮 じゃがいものみそ汁	いわしのみぞれに とりももにく だいす とうふ みそ	ぎゅうにゅう にほしこ	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ さんおんとう じゃがいも	こめあぶら	577 284 182 1.6	730 35.2 21.5 2.0	
20	火	ごはん	チリコンカン わかめとコーンのサラダ はくさいスープ	ぶたひきにく だいす・とうふ しゅうまい ひよこまめ あかいんげんまめ いんげんまめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	パプリカ トマト にんじん	にんにく・たまねぎ キャベツ・きゅうり コーン・はくさい だいこん えのきたけ・ねぎ	こめ	こめあぶら	596 242 206 2.3	751 29.3 24.7 2.7	
21	水	ごはん	あんかけ卵焼き こんにゃくのおかか煮 わかめ汁	あつやきたまご とりももにく かつおぶし なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にほしこ	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ だいこん えのきたけ ねぎ	こめ おしむぎ さんおんとう かたくりこ こんにゃく じゃがいも	こめあぶら	567 244 164 2.2	716 29.5 18.8 3.0	
22	木	ごはん	冬野菜カレー キャベツのごま酢あえ チーズ	ぶたももにく ぶたレバー だいす レンズマメ とりさきみ	ぎゅうにゅう プロセスチーズ	にんじん	しょうが・にんにく たまねぎ・だいこん れんこん りんご キャベツ もやし	こめ おしむぎ じゃがいも さんおんとう	こめあぶら ごまあぶら すりごま	649 258 216 2.3	815 30.7 25.1 3.0	
23	金	わかめ ごはん	春巻 こんにゃくサラダ なめこ汁	ロースハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にほしこ	にんじん	きゅうり・もやし コーン なめこ だいこん ねぎ	こめ サラダこんにゃく	だいすあぶら ごま	626 192 237 3.1	763 22.7 27.0 3.8	
26	月	ごはん	ほっけの塩焼き 油ふの甘辛炒め さつま汁	ほっけ ぶたももにく みそ とりももにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう ねぎ	こめ あぶらふ さんおんとう さつまいも つきこんにゃく	ごまあぶら	643 314 204 3.0	809 38.6 23.5 3.8	
27	火	丸パン	県産キャベツメンチカツ ごぼうサラダ みそストローネ	けんさんキャベツ メンチカツ とりももにく だいす みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ごぼう・きゅうり コーン・たまねぎ キャベツ だいこん にんにく	パン さんおんとう じゃがいも	だいすあぶら ノンエッグマヨ ネーズ すりごま こめあぶら	636 235 281 2.3	796 28.8 33.8 2.9	
28	水	ごはん	ハンバーグおろしソース ひじきとキャベツの炒り煮 大崎ほかほかすっぽん汁・みかん	ハンバーク あぶらあげ だいす とりももにく とうふ こおりとうふ	ぎゅうにゅう めひじき	にんじん	だいこん キャベツ えだまめ ごぼう ほししいたけ ねぎ・みかん	こめ さんおんとう かたくりこ いとこんにゃく つきこんにゃく じゃがいも うーめん	こめあぶら	640 269 204 1.7	814 33.0 24.6 2.1	
29	木	ごはん	豚丼の具 梅風味あえ 岩出山東り豆腐のみそ汁	ぶたももにく こおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう にほしこ	にんじん	たまねぎ・ごぼう ほししいたけ キャベツ・きゅうり もやし・ねりうめ だいこん・はくさい えのきたけ・ねぎ	こめ おしむぎ つきこんにゃく さんおんとう	こめあぶら	560 278 162 2.3	706 33.9 18.8 2.9	
30	金	ごはん	さめのコチュジャンソース まめまめサラダ うい米ワンタンスープ	けせんめふかた つたあげ だいす・ベーコン しゅうまい ひよこまめ あかいんげんまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ えだまめ・キャベツ きゅうり・ねぎ はくさい ほししいたけ	こめ さんおんとう こめコワンタン	だいすあぶら ごまあぶら すりごま ノンエッグマヨ ネーズ	630 273 236 1.9	781 33.2 27.3 2.4	

※材料や気象条件等により、献立が変更になる場合があります。

- 牛乳は毎日つきます
- 魚の小骨に注意して食べましょう
- 強化米入りごはんの日があります

★今月の地場産品★

【大崎市産】
米 大豆 凍り豆腐 ねぎ れんこん 米粉フタタ
【宮城県産】
牛乳 小麦 米粉 豚肉 鶏肉 とうふ ハム ウィンナー ベーコン
わかめ こまつな せり 春立菜 ねぎ はくさい えのきたけ ぶなしめじ
なめこ パプリカ

給食費口座振替日のお知らせ

第9期 令和8年2月2日(月)
残高のご確認をお願いします

お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。
さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえはお年玉。
新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。
もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えした「もち」を、
歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」
とは「歳神様の魂」を意味します。

今年はうま年!

