

令和8年 1月 ようちえん学校給食献立表 宮城共同調理場(283-6887)

日	曜	こ ん だ て め い 食材等の都合により献立がかわることがあります			しょくひんのはたらき						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぷん(g)
					おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)		おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)		おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)		
8	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス ハムチーズピカタ こんにやくサラダ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく ハム たまご	牛乳 チーズ わかめ	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり こんにやく にんにく	537 19.4 20.5 1.9	
9	金	パーカー ハウス	牛乳	まえばしメンチカツ(ソ) ジャーマンポテト ミネストローネ グレープゼリー	パン パン粉 じゃがいも マカロニ ゼリー	あぶら	ぶたにく ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん トマト パセリ	563 19.3 21.7 2.4	
13	火	ごはん	牛乳	さばの西京焼き くきわかめのきんぴら 雪見汁	ごはん じゃがいももち さといも さとう かたくりこ	あぶら ごま	さば みそ とりにく	牛乳 くきわかめ	にんじん みずな	507 24.4 18.0 1.5	
14	水	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2) 小松菜のナムル 麻婆豆腐	ごはん ぎょうざの皮 さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ドレッシング	ぶたにく とうふ だいず みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	515 20.7 16.6 2.1	
15	木	しょうくろ 小黒パン	牛乳	いかなゲット(2) れんこんのツナマヨサラダ スパゲッティナポリタン	パン スパゲッティ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	いかなゲット ツナ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	565 22.3 22.3 2.0	
16	金	ごはん	牛乳	もうかざめのゆず立田 三色あえ 豚肉と野菜の生姜煮	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま	もうかざめ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	497 22.9 15.9 1.4	
19	月	ごはん	牛乳	二色そぼろ 昆布あえ 高野豆腐のみそ汁	ごはん さとう	あぶら	とりにく だいず たまご みそ 高野豆腐 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	476 22.0 16.6 2.2	
20	火	うどん	牛乳	ぐんまのねぎこんコロッケ にんじんとツナのサラダ 肉うどん汁	うどん じゃがいも パン粉 さとう	あぶら	ツナ ぶたにく なると 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ こんにやく きゅうり たまねぎ コーン だいこん しいたけ	527 22.0 18.8 3.0	
21	水	ミルクパン	ジョア	ハンバーグトマトソースかけ チーズサラダ 白菜のポトフ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	ハンバーグ ベーコン	ジョア チーズ	にんじん ブロッコリー	470 20.2 15.1 2.5	
22	木	キャロット ピラフ	牛乳	鶏肉ときのこのドリアソース カラフルサラダ はちみつレモンゼリー	ごはん ゼリー	あぶら バター ドレッシング	とりにく	牛乳	にんじん パプリカ	568 17.9 15.3 2.1	
23	金	ごはん	牛乳	さけの塩焼き 香味づけ すいとん	ごはん すいとん	あぶら ごま	さけ ぶたにく	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう はくさい ねぎ	454 22.8 12.4 2.4	
26	月	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 わかめサラダ 春雨スープ	ごはん さとう 春雨	あぶら ごま油 ドレッシング ごま	ぶたにく いかボール みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	480 21.9 14.6 2.0	
27	火	ラーメン	牛乳	しゅうまい(2) ブロッコリーのサラダ みそラーメンスープ りんごタルト	ラーメン しゅうまいの皮 かたくりこ タルト	あぶら ドレッシング	ぶたにく なると みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー にら	611 22.9 23.0 3.2	
28	水	こめっこぱん	牛乳	若鶏のごまだれかけ 大根と水菜のサラダ コーンクリームスープ	パン さとう じゃがいも かたくりこ	ごま ドレッシング	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん みずな	527 25.3 23.4 2.4	
29	木	ごはん	牛乳	にしんの竜田揚げ 大豆の磯煮 ふるさと汁	ごはん ほうとうめん さとう かたくりこ	あぶら	にしん だいず さつまあげ とりにく 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん	550 23.6 19.6 1.5	
30	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	まえばし麦豚カレー ごぼうサラダ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも	あぶら	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごぼう きゅうり コーン たまねぎ しょうが にんにく	579 19.1 18.3 2.3	
月平均栄養量										527 21.7 18.3 2.2	

1月24日～29日は「全国学校給食週間」

【学校給食のはじまり】

1月24日～30日は、「全国学校給食週間」

毎日当たり前のように食べている給食の歴史を振り返り、給食への関心を深める一週間です。



【学校給食のはじまり】

明治22年、山形県鶴岡町の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を出したのが、日本での学校給食のはじまりです。



- こまつな、きゅうりは前橋産を使用する予定です
- お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
- ()の数字はもりつけ数です。
- (ソ)はソースが別につきます。

