



# 令和6年度 1月予定献立表



気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名	血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
						(Kcal)	(g)	(g)
8	水	ご飯	<b>★お正月献立★</b>					
		松風焼き 白玉雑煮	牛乳 卵 味噌 鶏肉 なたと 凍り豆腐	精白米 バン粉 ごま 三温糖 白玉	ねぎ 大根 人参 みつば ごぼう しいたけ みかん	921	39.2	23.0
9	木	ご飯	☆鶏肉のレモン煮 ほうれん草ともやしのおひたし じゃがいもの味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	精白米 でんぷん 油 三温糖 じゃがいも	867	28.7	26.4
10	金	親子 うどん	肉豆腐 焼きリンゴ	牛乳 鶏肉 卵 なたと 豚肉 豆腐	うどん 油 三温糖 バター 人参 ほうれん草 ねぎ しいたけ えのき りんご	669	35.2	21.9
14	火	☆きのこ ハムのチーズ トースト	かにカマとキャベツのサラダ クラムチャウダー 手作りオレンジゼリー	牛乳 ハム チーズ かにカマ あさり ベーコン	食パン マヨネーズ オリーブ油 バター じゃがいも ゼリー	611	23.2	29.7
15	水	わかめ じゃこ ご飯	<b>★みやぎ水産の日★</b>					
		ぶりの照り焼き めかぶの味噌汁	牛乳 わかめ しらす ぶり のり めかぶ 豆腐 味噌	精白米 ごま 三温糖	もやし 小松菜 人参 ねぎ	811	34.5	21.8
16	木	ご飯	五目玉子焼き 鶏と大根の煮物 ちゃんこ鍋	牛乳 玉子焼き 鶏肉 豆腐 油揚げ	精白米 こんにゃく 三温糖 油 でんぷん	902	38.5	29.0
17	金	和風 納豆 パスタ	和風サラダ ☆手作り揚げパン	牛乳 納豆 鶏肉 ちくわ わかめ きなこ	パスタ オリーブ油 バター 油 三温糖 パン	864	39.7	29.5
20	月	ご飯	<b>★食育の日★郷土料理～本吉地区～★</b>					
		さばの塩焼き ふのりの味噌汁 手作りがんづき	牛乳 さば 昆布 ふのり 味噌 卵	精白米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも 薄力粉 黒糖 ごま	人参 ごぼう レンコン しいたけ ねぎ	933	32.8	21.2
21	火	エビ クリーム ライス	青のりポテト 手作りプリン	牛乳 えび あおのり 卵	精白米 バター じゃがいも 三温糖	879	25.3	22.0
22	水	ご飯	鶏肉の粒マスタード焼き ピーマンの塩ガーリック炒め 白菜と厚揚げのクリーム煮	牛乳 鶏肉 厚揚げ	精白米 マヨネーズ ごま油 じゃがいも バター	914	31.7	35.4
23	木	キムチ 炒飯	<b>★乳酸菌の日★</b>					
		ジョア 棒々鶏サラダ かにと玉子のスープ	ジョア 豚肉 鶏肉 カニかま	精白米 ごま ごま油 三温糖 でんぷん	白菜 ピーマン もやし きゅうり 人参 ねぎ しいたけ	675	29.9	11.3
24	金	ミーゴレン	<b>★全国学校給食週間～教科とコラボ(地理)～★</b>					
		ソト・アヤム ピサゴレン	牛乳 豚肉 鶏肉	中華糖 蒸しパンミックス 油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン トマト レモン パナナ	821	31.4	31.3
27	月	ご飯	<b>★全国学校給食週間～教科とコラボ(数学)～★</b>					
		だ円の煮込みハンバーグ ハートの野菜スープ 黄金比セサミクッキー	牛乳 豚肉 豆腐 卵	精白米 バン粉 三温糖 薄力粉 バター ごま	玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ とうもろこし	996	35.5	29.5
28	火	背割れ コッペパン	<b>★全国学校給食週間～教科とコラボ(英語)～★</b>					
		ウィンナー アメリカンサラダ ABCスープ	牛乳 ベーコン ウィンナー	コッペパン マカロニ ドレッシング じゃがいも	キャベツ きゅうり インゲン とうもろこし ピーマン 人参 玉ねぎ	621	23.3	27.9
29	水	ポーク カレー	<b>★全国学校給食週間～教科とコラボ(国語)～★</b>					
		とんかつ フルーツ白玉	牛乳 豚肉	精白米 じゃがいも 油 白玉	人参 玉ねぎ グリーンピース みかん パイナップル 黄桃 パナナ	975	35.0	25.7
30	木	ツナの トマト パスタ	<b>★全国学校給食週間～教科とコラボ(家庭科)～★</b>					
		切り干し大根のサラダ 高野豆腐のコンソメスープ	牛乳 ツナ ハム ベーコン 凍り豆腐	パスタ オリーブ油 マヨネーズ ごま	玉ねぎ ピーマン とうもろこし トマト 切り干し大根 きゅうり 人参 グリーンピース	685	29.0	21.2
31	金	ご飯	手作り焼き鳥 くきわかめのきんぴら みぞれ汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ 茎わかめ	精白米 三温糖 しらたき ごま 油 こんにゃく 里芋	726	25.4	19.3

※献立は食材の都合等により、変更になることがあります。  
 ※☆のついているメニューは、卒業予定生徒のリクエストです。

◆今月の栄養価 ( )内は基準値  
 ◇エネルギー816kcal (860) ◆たんぱく質: 31.7g (27.0~43.0) ◇脂質: 25.1g (19.1~28.6)