

# 給食だより 1月



新年あけましておめでとうございます。

新しい年になりました。年末年始は無事に過ごすことができましたか？体調をくずしやすい時期です。規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事で、今年も健康で元気に過ごしましょう。

**あけましておめでとうございます**

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往むる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいとおも思います。

**今年はうま年！**

うまいように野菜をたっぷり食べよう！

箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう！

よく味わってうま味を感じよう！

**風邪予防**

手洗い うがい 食事 睡眠

風邪などの感染症予防のために、手洗い・うがいをこまめにして、規則正しい生活をおくりましょう。

## 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。

※材料の都合により献立が変更になる場合があります。

※22日の誕生日給食は1月生まれの人にケーキを出します。

※★印はリクエストメニューです。



24日～30日は「全国学校給食週間」です。この期間は東北地方の郷土食を取り入れた給食を提供する予定です。

ばら焼き丼…青森	せんべい汁…青森・岩手
だまこ汁…秋田	うーめん汁…宮城（白石）
油麩丼…宮城（登米）	ざくざく…福島
芋煮汁…山形・宮城	

1月8日(木)	1月9日(金)			
ターメリックライス チキンカレー フルーツジュレ	揚げパン ★チーズ入り ハンバーグ クリームシチュー			
エネルギー853kcal 蛋白質27.4g 脂質19.7g	エネルギー861kcal 蛋白質34.6g 脂質33.9g			
1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)
成人の日	キャロットライス まめまめサラダ パンプリンスープ	ご飯 ★鶏肉のから揚げ 大豆の磯煮 ★みそ汁	ご飯 さわらの西京焼き 野菜のごま酢和え 仙台風白玉雑煮	★しょうゆラーメン シュウマイ フルーツ入り 杏仁豆腐
	エネルギー909kcal 蛋白質28.6g 脂質33.1g	エネルギー846kcal 蛋白質39.0g 脂質23.5g	エネルギー834kcal 蛋白質34.7g 脂質18.9g	エネルギー802kcal 蛋白質34.3g 脂質25.5g
	エネルギー792kcal 蛋白質37.0g 脂質23.1g	エネルギー819kcal 蛋白質31.9g 脂質26.7g	エネルギー849kcal 蛋白質32.6g 脂質23.4g	エネルギー811kcal 蛋白質30.3g 脂質20.1g
1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)
ご飯 豚肉のピリ辛焼き ひじきの炒り煮 ★みそ汁	ご飯 ジャージャン豆腐 豆もやしの中華サラダ 白菜のスープ	〈みやぎ水産の日〉 ご飯 笹かまの磯部揚げ 五目豆 みそけんちん汁	<誕生日給食> チキンライス ブロッコリーサラダ ポタージュスープ	ソース焼きそば マカロニサラダ わかめと豆腐のスープ ★アセロラゼリー
エネルギー792kcal 蛋白質37.0g 脂質23.1g	エネルギー819kcal 蛋白質31.9g 脂質26.7g	エネルギー849kcal 蛋白質32.6g 脂質23.4g	エネルギー811kcal 蛋白質30.3g 脂質20.1g	エネルギー792kcal 蛋白質31.0g 脂質33.3g
1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)
バラ焼き丼 キムチの磯部和え せんべい汁	ご飯 ★ハム入り卵焼き ほうれんそうのごま和え だまこ汁	油麩丼 切り干し大根のごのりマヨサラダ うーめん汁	ご飯 肉豆腐 ほうれんそうのおひたし ざくざく	ご飯 たらのり塩フライ すき昆布の炒め煮 芋煮汁（山形風）
エネルギー865kcal 蛋白質32.5g 脂質30.6g	エネルギー807kcal 蛋白質31.6g 脂質22.4g	エネルギー887kcal 蛋白質31.0g 脂質28.6g	エネルギー793kcal 蛋白質34.6g 脂質20.4g	エネルギー794kcal 蛋白質31.0g 脂質21.7g