

令和7年度



## 学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター

日曜	給食がない 学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	中
1月			ごはん	白身魚のオニオンソースかけ 大根の麻婆炒め 豆腐の中華スープ	ごめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく みそ とりにく とうふ	たまねぎ にんにく しょうが <b>だいこん</b> <b>にんじん</b> にら <b>はくさい</b> たけのこ <b>ねぎ</b> ほししいたけ	615 24.0 19.3 2.2	777 29.3 22.2 3.0
2火			おぎ 麦ごはん	キーマカレー 野菜のコンソメスープ 花みかん	ごめ むぎ あぶら さとう こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう <b>ぶたにく</b> ぶたレバー だいず チーズ ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ <b>にんじん</b> トマト <b>キャベツ</b> とうもろこし みかん	636 23.3 18.4 1.8	802 28.3 21.1 2.2
3水	今月は 「ブロッコリー」 19日は 食育の日		こめこ 米粉パン	チーズ風ソースインハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ クリームスパゲッティ	パン こめこ パター さとう こむぎこ あぶら ドレッシング スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン なまクリーム スキムミルク	<b>ブロッコリー</b> とうもろこし たまねぎ <b>にんじん</b> エリンギ しめじ パセリ	678 27.7 27.8 2.8	860 34.6 33.6 3.3
4木			ごはん	セルフスタミナ丼 ツナとわかめのおひたし さつま汁	ごめ あぶら さとう ごま ごまあぶら <b>さつまいも</b>	ぎゅうにゅう <b>ぶたにく</b> みそ わかめ ツナ とりにく とうふ あぶらあげ	<b>にんじん</b> たまねぎ にら エリンギ たけのこ にんにく しょうが <b>キャベツ</b> きゅうり ごぼう <b>だいこん</b> <b>ねぎ</b>	620 31.7 15.9 2.5	791 38.5 17.9 3.3
5金			ごはん	ヤンニョムチキン もやし和え うずら卵と春雨のスープ	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご なた	もやし きゅうり にんにく <b>にんじん</b> <b>はくさい</b> <b>ねぎ</b>	622 24.5 21.3 2.2	788 29.9 24.9 2.9
8月			ごはん	ほっけの塩みりん焼き 厚揚げのカレー煮 大根のみそ汁	ごめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ほっけ <b>ぶたにく</b> だいず あつあげ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんにく たまねぎ <b>にんじん</b> ピーマン <b>だいこん</b> <b>ねぎ</b>	596 30.1 18.6 2.4	757 36.2 21.3 2.9
9火			ごはん	野菜入り肉団子(2・3個) うどんのサラダ すき焼き煮	ごめ うどん あぶらふ あぶら さとう パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かつおぶし <b>ぶたにく</b> とうふ	<b>キャベツ</b> きゅうり とうもろこし れんこん こんにゃく えのきたけ ほししいたけ ごぼう <b>はくさい</b> <b>ねぎ</b> たまねぎ にんじん	623 28.8 17.1 2.0	803 35.9 20.2 2.9
10水			バターロール パン	グラタンコロッケ(ソース) 鶏肉と大豆のトマト煮 ジュリエンスープ 角チーズ(中のみ)	パン パター ばんこ こむぎこ あぶら オリーブゆ さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン チーズ たまご	にんにく たまねぎ トマト えだまめ えのきたけ <b>キャベツ</b> <b>にんじん</b>	637 24.7 29.8 2.7	866 33.4 38.4 3.9
11木			おぎ 麦ごはん	ピリ辛肉そぼろ ほうれん草のナムル 中華卵スープ	ごめ むぎ さとう ごまあぶら ドレッシング ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう <b>ぶたにく</b> だいず ぶたレバー ハム ベーコン たまご	にんにく ほうれんそう だいずもやし <b>にんじん</b> たまねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ <b>ねぎ</b>	633 28.3 21.7 2.0	803 34.0 25.4 2.5
12金		大河原小学校 リクエスト メニュー	ごはん	ソースとんかつ うま塩キャベツ もやしごま汁 レモンゼリー	ごめ あぶら さとう パンこ ごまあぶら じゃがいも ごま ゼリー	ぎゅうにゅう <b>ぶたにく</b> こんぶ みそ	<b>キャベツ</b> きゅうり たまねぎ <b>にんじん</b> もやし とうもろこし レモン	635 22.3 20.5 2.8	798 26.9 24.2 3.4

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太字の食材**が町内産です。

《 裏に続きます 》

※牛乳は毎日付きます。

12月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	636	26.1	21.0	377	2.3
中学校	810	32.1	24.8	430	3.0



## 大河原小学校 リクエストメニュー

給食委員会みなさんが、各チームでみんなが好きで栄養のあるハッピーな献立を考えてくれました。どのチームも素敵だったので、各チームから一つずつ選びました。ぜひ、おいしく楽しく味わって食べてください。



## わくわく給食 リクエスト♪

スペシャル給食第一弾「わくわく給食」でリクエスト券がもらえた金ヶ瀬中学校3年1組は「ヨーグルト」をリクエストしてくれました。

## 学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター

日曜	給食がない 学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	中
15月			ごはん わかめふりかけ	厚焼きたまご 春雨とじゃがいものそぼろ煮 白菜と豆腐のみそ汁	ごめ はるさめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ のり	にんじん ねぎ にんにく しょうが はくさい えのきたけ ごぼう	603 25.8 17.4 2.4	775 32.0 20.7 2.9
16火			ごはん	ぎょうぎ(2個) わかめの中華サラダ ジャージャン豆腐	ごめ ごま あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ みそ フィッシュソーセージ だいず あつあげ	きゅうり もやし とうもろこし にんじん たけのこ ねぎ にら ほしいたけ にんにく しょうが キャベツ	692 24.6 24.6 2.8	847 29.5 27.6 3.5
17水		お楽しみ セレクト給食	ミルクパン	OHIGAWARAチキン 大根とハムのサラダ ミネストローネ セレクトデザート	パン かたくりこ ごめこ あぶら ごま じゃがいも マカロニ オリーブゆ さとう ケーキ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン ひよこめ	しょうが にんにく だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ トマト	671 26.4 28.2 2.4	851 32.5 34.4 3.4
18木	今月は 「さば」	第3水曜日は みやぎ 水産の日	ごはん	さばの竜田揚げ 切干大根の炒り煮 すいとん汁	ごめ かたくりこ あぶら さとう すいとん	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん ほしいたけ ごぼう はくさい ねぎ しょうが	621 28.5 17.1 1.4	792 34.8 19.5 1.9
19金		わくわく給食 リクエスト	おぎ 麦ごはん	ミートボールカレー キャベツとチキンのサラダ ヨーグルト 金中3年1組の リクエスト	ごめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ドレッシング パンこ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまクリーム ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	682 20.8 18.6 2.5	874 25.0 22.8 3.5
22月		冬至 メニュー	ごはん	ぶりの照り焼き れんこんのマヨサラダ 冬至のみそ汁	ごめ さとう かたくりこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶり ツナ とりにく あぶらあげ みそ	れんこん きゅうり にんじん とうもろこし かぼちゃ だいこん ねぎ しめじ	610 27.0 19.5 2.6	775 32.9 22.5 3.2

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

※牛乳は毎日付きます。



「みやぎ水産の日」今月は…



さば

さばは、代表的な青魚で、生活習慣病予防に効果があるといわれているIPA(イコサペンタエン酸)、脳細胞の活動を活発にするDHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含んでいます。また、貧血を防ぐ鉄などの無機質もバランスよく含まれています。

「食育の日」今月は…

ブロッコリー



ブロッコリーは、キャベツの仲間です。夏の終わりに種をまき、冬から春の初めにかけて収穫します。ビタミンA、ビタミンC、食物繊維などを多く含む栄養豊富な野菜です。鮮やかな緑色が食欲をそそります。

17日(水)は お楽しみ給食

今年のセレクトデザートは「チョコケーキ」「いちごケーキ」「星型カップデザート」の3種類から1つ。  
みなさんはどれを選びましたか?



冬至と風邪の予防

冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないといわれています。



寒さに負けない生活習慣を心がけよう

冬を元気に過ごすためには、バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養と睡眠が大切です。また、石けんでしっかり手洗いをし、うがいもしましょう。

