

1月分予定献立表 令和5年度 七ヶ浜町学校給食センター			使用する主な食品 食品の3つのグループ						栄養価	
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギーkcal	たんぱく質g
給食なしの学校	こんだて名	6つの基礎食品群						脂質g		
		1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	小学校	中学校	
9 火	汐見小	食パン(いちごジャム) 七ヶ浜のりのりグラタン 花野菜サラダ ミートボールスープ	とり肉 まぐろ水煮 カフェレストラン SEASAWの「のりだれ」使用	★牛乳 ◎のり 低脂肪乳 プロセスチーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ、しめじ カリフラワー とうもろこし キャベツ	★パン マカロニ パン粉 ジャム	有塩バター ベシャメルルー ごまドレッシング	620 27.1 23.4 3.2	736 31.6 26.1 4.0
10 水	七ヶ浜中3年	ごはん いかの甘みそ焼き 豚肉とだいこんの煮物 もやしのみそ汁	いか、◆みそ ★絹ごし豆腐 ★ぶた肉 ◆さつま揚げ 油揚げ	★牛乳 ★わかめ	にんじん	だいこん りょくとうもやし 長ねぎ	◎ごはん 上白糖	なたね油	551 29.0 13.9 2.2	695 35.2 15.7 2.9
11 木		背割りコッペパン ロングウィンナー ケチャップソース じゃがいものチーズ煮 たまごスープ	ウィンナー ベーコン とり肉 ★たまご	★牛乳 プロセスチーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ	★パン 上白糖 じゃがいも でんぷん	有塩バター	562 25.0 23.8 3.5	719 31.1 29.3 4.8
12 金		ごはん ささかまぼこの磯辺揚げ すきこんぶの炒り煮 仙台雑煮	◆ささかまぼこ ◆さつまあげ 油揚げ、凍り豆腐 とり肉、なると	★牛乳 あおさのり こんぶ	にんじん ★せり	だいずもやし だいこん ごぼう	◎ごはん 小麦粉、上白糖 ◆こんにゃく もち	大豆油 なたね油	607 23.4 14.1 2.7	772 28.7 16.3 3.3
15 月		ごはん 大学いも(2個) 寒天サラダ すきやき煮	★ぶた肉 ★焼き豆腐	★牛乳 寒天	★にんじん	きゅうり、えのきだけ りょくとうもやし ★長ねぎ、★はくさい 乾しいたけ	◎ごはん さつまいも 上白糖、水あめ ◆こんにゃく なたね油	大豆油 いりごま 和風ドレッシング	674 21.7 20.7 2.1	815 26.2 23.0 2.7
16 火		ソフトパン シーフードチャウダー キャベツのサラダ りんごゼリー	えび、いか ほたて ベーコン ロースハム	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 アールスメーク生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ、★キャベツ きゅうり とうもろこし	★パン じゃがいも ゼリー	有塩バター ホワイトルー シチュールルー ベシャメルルー ソースドレッシング	565 22.0 20.3 2.6	709 27.1 24.2 3.1
17 水	みやき水産の日	ごはん(七ヶ浜町産味付けのり) 赤魚の照り焼き 切干しだいこんの煮物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	あかうお ★ぶた肉 ◆さつま揚げ ★絹ごし豆腐 油揚げ、◆みそ	★牛乳 ◎味付けのり	にんじん	切干だいこん たまねぎ	◎ごはん ◆こんにゃく 上白糖 じゃがいも	なたね油	601 29.5 14.8 2.4	761 36.2 16.9 2.8
18 木		ミルクパン メンチカツ(パックソース) きのこペンネのソテー 具だくさん野菜スープ	ぶた肉 ベーコン ウィンナー	★牛乳 生クリーム	★にんじん	たまねぎ しめじ、エリンギ にんにく ★キャベツ	★パン パン粉、小麦粉 マカロニ じゃがいも	大豆油 オリーブ油	630 21.0 28.6 2.9	826 26.5 37.2 4.0
19 金		麦ごはん カレー ごぼうサラダ ヨーグルト	★ぶた肉 まぐろ油漬	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 加糖ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう えだまめ	◎ごはん ★米粒麦 じゃがいも	なたね油 カレールウ いりごま すりごま 和風クールドレッシング 卵なしマヨネーズ	751 24.8 23.9 2.4	948 30.0 29.0 3.0

※ 都合により献立を変更することがあります。  
 ※ ◎印・・・七ヶ浜町産の食材  
 ※ ★印・・・宮城県産の食材  
 ※ ◆印・・・県内で生産・加工された食材、特産物

※ はしは毎日持ってきましょう  
 ※ がある日はスプーンが  
 つきます

Instagram  
給食更新中!



SHICHIHANA, NYUSYOHU

2024年 令和6年



新年あけましておめでとうございます。

給食センターでは、今年も安心・安全でおいしい給食をみなさんに届けられるよう、心を込めて作っていきたいと思います。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」になみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみませんか？

手洗い達人



今年のはつ年!

給食の「たつ」  
を目指そう

お皿ピカピカ達人



盛り付け達人



よい姿勢達人



はし使い達人



後片付け達人



1月分予定献立表 令和5年度 七ヶ浜町学校給食センター		使用する主な食品						栄養価		
		食品の3つのグループ						エネルギーkcal たんぱく質g		
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる				
給食なしの学校	こんだて名	6つの基礎食品群						脂質g 食塩g		
		1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	小学校	中学校	
22月		ごはん さばのみそ煮 油麩入り肉じゃが こまつなのみそ汁	さば、★ぶた肉 ◆みそ ★木綿豆腐 油揚げ	★牛乳	★にんじん こまつな	たまねぎ ★だいこん ★長ねぎ	◎ごはん じゃがいも ◆こんにゃく ◆油麩、上白糖	なたね油	670 29.9 21.3 2.7	811 34.6 23.0 3.0
23火	松ヶ浜小 リクエスト こんだて	ココアパン とり肉のハーブ焼き 海藻サラダ ハヤシシチュー オレンジゼリー	とり肉 ◆ちくわ ★ぶた肉	★牛乳 ★わかめ あかつのまた 脱脂粉乳	にんじん	ハーブ、きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	★パン じゃがいも 上白糖 ゼリー	青じそドレッシング なたね油 ハヤシルウ	677 29.0 24.9 3.9	856 35.7 30.7 5.2
24水	汐見小 前森先生 リクエスト こんだて	ごはん さんまのかば焼き ほうれんそうのおかか和え 豚汁	さんま、★みそ ★ぶた肉 かつお節 ★木綿豆腐	★牛乳	ほうれんそう ★にんじん	りよくとうもろこし ★だいこん ★はくさい、ごぼう ★長ねぎ	◎ごはん でんぶん 上白糖 じゃがいも	大豆油 なたね油	619 23.2 20.7 2.4	747 27.1 21.9 2.6
25木	赤楽小 山下先生 リクエスト こんだて	チョコレートパン オムレツ(パッケチャップ) チョップドサラダ ポトフ	たまご ロースハム ひよこ豆 ★ぶた肉	★牛乳	にんじん	きゅうり、とうもろこし ブロッコリー茎 キャベツ、★だいこん たまねぎ	★パン じゃがいも	ほちみつドレッシング	642 23.5 27.9 3.0	826 29.2 34.9 3.8
26金	赤楽小 松本先生 リクエスト こんだて	わかめごはん とり肉の照り焼き チンジャオロース 五目スープ	とり肉 ★ぶた肉 なると	★牛乳 わかめ	ピーマン ★パプリカ ★にんじん	しょうが、たけのこ水煮 はくさい、乾しいたけ りよくとうもろこし ★長ねぎ	◎ごはん 上白糖 でんぶん	なたね油 ごま油	590 30.0 17.3 3.0	715 33.7 18.7 3.5
29月	汐見小 リクエスト こんだて	ごはん ハンバーグ デミグラスソース ロミロミサラダ トマトスープ	ぶた肉 まぐろ水煮 ベーコン	★牛乳	にんじん トマトピューレ	きゅうり、とうもろこし えだまめ、ブロッコリー茎 キャベツ、たまねぎ にんにく	◎ごはん じゃがいも	イリアッドドレッシング オリーブ油	626 23.7 19.3 2.3	783 28.4 22.2 2.9
30火	七ヶ浜中3年 向洋中3年	ソフトパン アジフライ(パッケソース) ポテトサラダ ABCマカロニスープ	あじ ロースハム ベーコン	★牛乳	★にんじん	きゅうり ★キャベツ たまねぎ	★パン パン粉、小麦粉 マカロニ じゃがいも	大豆油 マヨネーズ 卵なしマヨネーズ	603 23.2 26.6 2.7	762 28.5 32.4 3.5
31水	汐見小 1・2・3年	ごはん ポークしゅうまい(小2個・中3個) チャプチェ わかめスープ	★ぶた肉 とり肉	★牛乳 ★わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ、長ねぎ にんにく えのきだけ しょうが	◎ごはん はるさめ 上白糖 小麦粉	なたね油 いりごま ごま油	556 20.7 13.5 2.8	715 26.1 15.8 3.8

※ 都合により献立を変更することがあります。  
 ※ ◎印・・・七ヶ浜町の食材  
 ※ ★印・・・宮城県産の食材  
 ※ ◆印・・・県内で生産・加工された食材、特産物

基準栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g	2.0g未満
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.5~27.7g	2.5g未満

月平均 摂取量	620	776
	25.1	30.3
	20.9	24.5
	2.8	3.5

1/24~1/30 学校給食の昔と今

明治22(1889)年、山形県のお寺の中にあった小学校で、無償で昼食を提供したことが学校給食の始まりとされています。戦争により中断しましたが、戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカの団体からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。  
 昭和21(1946)年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25(1950)年度から1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



学校給食は、子どもたちの栄養改善が目的でしたが、今では食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

Instagram  
給食更新中!



学校給食週間中の特別メニュー

☆今年はリクエストこんだてがいっぱい☆  
先生方のリクエストこんだても登場します!

23日(火)  
松ヶ浜小学校  
テーマ  
「WE LOVE  
給食2023」

24日(水)  
汐見小 前森先生

25日(木)  
赤楽小 山下先生

26日(金)  
赤楽小 松本先生

29日(月)  
汐見小学校  
テーマ  
「修学旅行の思い出  
ハワイアンズこんだて」

☆先生方にもリクエストこんだてに参加していただきました。その中から3名の先生が考えたこんだてを予定しています。☆実際の給食では調理や食材の都合により給食用にアレンジしています。