平成30年度

ブロック	
小学校	立町小　片平丁小　上杉山通小 通町小　荒巻小　台原小 北仙台小　荒町小

12月のよていこんだてひょう

毎月19日は食育の日

せんだいしあらまきがっこうきゅうしょく
仙台市荒巻学校給食センター

日	曜日	こんだてめい		おもなしょくひんとはたらき おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ	3・4ねんのえいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
3	月	★わかめごはん　牛乳　あげぎょうざ(2こ) はくさいのちゅうかふうとうにゅうスープ ようなしのかんづめ		ごはん　こむぎこ　こめあぶら ごまあぶら　さとう　でんぷん	わかめ　牛乳　ぶたにく とりにく　だいず　えび いか　とうにゅう	キャベツ　にら　しょうが　にんにく　はくさい たまねぎ　にんじん　しめじ　ねぎ　とうもろこし ようなし	606	20.0
4	火	小チョコレートパン　牛乳 スパゲッティミラネーズ ししゃもフライ(2ほん・ソース) ごぼうのごまドレッシングサラダ		チョコレート　パン　こむぎこ パンこ　こめあぶら スパゲッティ　オリーブゆ ごま	牛乳　ししゃも　ベーコン チーズ	にんじん　ピーマン　たまねぎ マッシュルーム　にんにく　ごぼう とうもろこし　きゅうり	627	22.2
5	水	ごはん　牛乳　てりやきハンバーグ はくさいときゅうりのしそあえ　ごじる		ごはん　さとう　でんぷん さといも　パンこ	牛乳　ぶたにく　とりにく だいず　あぶらあげ さばぶし　みそ	たまねぎ　にんじん　だいこん　ねぎ はくさい　きゅうり　しそ	618	24.2
6	木	ごはん　牛乳　さんまのかばやき ごもくきんぴら　どさんこじる　オレンジ		ごはん　こめあぶら　さとう じゃがいも　バター　ごま	牛乳　さんま　みそ あぶらあげ　だいず	しょうが　にんじん　だいこん　はくさい たまねぎ　とうもろこし　ごぼう　れんこん オレンジ	715	24.8
7	金	しょくパン　いちごジャム　牛乳 きのこのシチュー　スパイシービーンズ アーモンドコールスロー	🔗	パン　ジャム　でんぷん こめあぶら　じゃがいも アーモンド	牛乳　だいず　とりにく チーズ	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　しめじ キャベツ　きゅうり	666	25.6
10	月	ごはん　牛乳 ぶりのみそづけやき　にくどうふ シャキシャキいろどりサラダ(あおじそドレッシング) りんご 旬の魚　ぶり		ごはん　さとう　こめあぶら ごま	牛乳　ぶり　みそ ぶたにく　とうふ　ひじき	しょうが　にんじん　ねぎ　えのきたけ　しめじ キャベツ　とうもろこし　れんこん　りんご	656	29.4
11	火	まるパン　牛乳 ホキフライ(タルタルソース) ペンネとツナのトマトソテー　コンソメスープ 旬のくだもの　りんご		パン　パンこ　こむぎこ こめあぶら　マヨネーズ マカロニ	牛乳　ホキ　ベーコン まぐろあぶらづけ	にんじん　セロリー　たまねぎ　キャベツ マッシュルーム　トマト　にんにく	625	24.5
12	水	むぎごはん　牛乳　ゆでたまご(しょくたくえん) ★ポークカレー　フルーツポンチ	🔗	ごはん　おおむぎ じゃがいも　こめあぶら　さとう	牛乳　たまご　ぶたにく チーズ	にんじん　たまねぎ　グリンピース　にんにく りんご　パインアップル　みかん　もも	682	22.9
13	木	ごはん　牛乳 マーボーどうふ バンサンスー　みかん 旬のくだもの みかん	🔗	ごはん　ごまあぶら　さとう でんぷん　はるさめ　ごま	牛乳　とうふ　ぶたにく みそ	にんじん　たまねぎ　ほししいたけ ねぎ　しょうが　にんにく　もやし きゅうり　みかん	610	23.1
14	金	ソフトパン　牛乳 フライドチキン　マカロニサラダ(マヨネーズ) やさいスープ　いちごゼリー	🔗	パン　でんぷん　こむぎこ こめあぶら　じゃがいも マカロニ　マヨネーズ　ゼリー	牛乳　とりにく　ベーコン	にんにく　はくさい　にんじん　たまねぎ とうもろこし　きゅうり	611	26.6
17	月	ごはん　牛乳 ささかまぼこのてんぷら にくみそおでん　ごまずあえ 宮城県の特産品 ささかまぼこ		ごはん　こむぎこ　こめあぶら さとう　さといも　ごま	牛乳　ささかまぼこ たまご　ぶたにく　みそ がんもどき　こんぶ	にんじん　だいこん　きゅうり　もやし	603	24.1
18	火	小ミルクパン　牛乳 タンタンメン(ちゅうかめん　タンタンスープ) とりにくのオイスターソースいため パインアップルのかんづめ 新メニュー　タンタンメン		パン　ちゅうかめん ごまあぶら　ごま　さとう でんぷん	牛乳　ぶたにく　みそ とりにく	にんじん　ねぎ　たまねぎ　にら にんにく　しょうが　チンゲンサイ　たけのこ パインアップル	644	24.6
19	水	ごはん　あじつけのり　牛乳 きびなごのからあげ ぶたじる　とうじかぼちゃ 行事食:冬至かぼちゃ (12/22:冬至)		ごはん　でんぷん　こむぎこ こめあぶら　さといも　さとう	牛乳　のり　きびなご ぶたにく　とうふ　さばぶし みそ　あずき	しょうが　にんにく　はくさい　にんじん だいこん　ごぼう　ねぎ　かぼちゃ	633	25.4
20	木	ごはん　牛乳 さわらのたつたあげ　ごまあえ けんちんじる　オロブランコ 旬のくだもの オロブランコ		ごはん　でんぷん こめあぶら　じゃがいも ごま　さとう	牛乳　さわら　とうふ さばぶし	だいこん　にんじん　しめじ　ねぎ こまつな　もやし　オロブランコ	606	24.3
21	金	コッペパン　はちみつ　牛乳 めだまやき(しおこしょうあじ)　ハヤシシチュー だいこんサラダ(ようふうドレッシング)	🔗	パン　はちみつ じゃがいも　こめあぶら	牛乳　たまご　ぶたにく チーズ	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム だいこん　みずな	643	25.5

※はしは，毎日忘れずに持ってきましょう。　※🔗印の日は，スプーンもあったほうが食べやすい献立です。　※献立内容は変更することがあります。

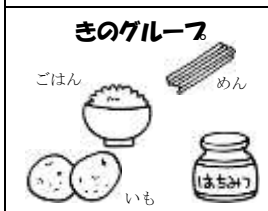
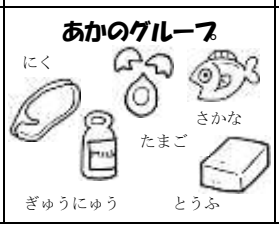
＝今月の目標＝　・・・・・・寒さに負けない食事をしよう・・・・・

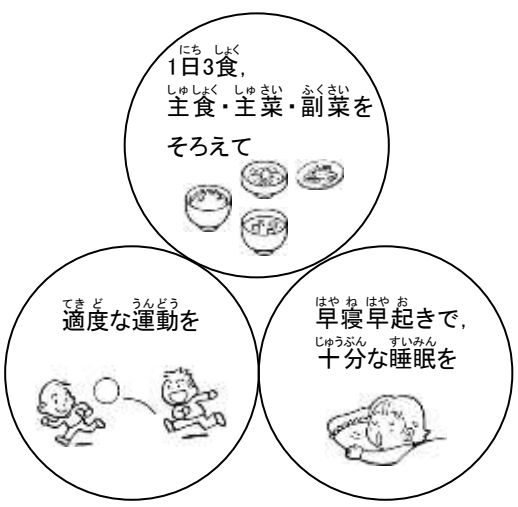
冬休みの食事と生活

3，4年生の1回あたりの学校給食摂取基準
- **エネルギー　670kcal**
- **たんぱくしつ　25．1g**

冬はかぜなどで体調をくずしやすい季節です。食事や生活に気をつけて，元気に過ごしましょう。

寒さに負けないための栄養素と食品

炭水化物	たんぱく質	ビタミン
エネルギーのもとになり，体を温めてくれます。	丈夫な体を作り，寒さで奪われた体力を回復させます。	かぜに負けない体の力をつけたり，かぜのウイルスなどが体に入るのを防いだりします。
きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ
		



★リクエスト献立

今月から3月までの間に，みなさんからいただいたリクエスト献立を実施します。**献立名の前に★がついたものがリクエスト献立です。**お楽しみに！

平成29年度学校給食標語優秀賞

きゅうしょくは　みんなの元気を　作るもと　　仙台市立小学校　　児童

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆