

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



1月のよていこんだてひょう

こんげつ もくひょう きょうど あじ
=今月の目標= 郷土の味にふれよう



せんだい し あらまきがっこうきゅうしよく
仙台市荒巻学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしよくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか			
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをとのえるのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	しつ (g)	しよくえんそうとうりよう (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				
8	木	ごはん 牛乳 きびなごのごまがらめ しせんでうふ きりぼしだいこんのちゆうかあえ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゆうにゆう きびなご とうふ ぶたにく うずらたまご みそ	チンゲンサイ もやし ほしいたけ ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん きゅうり	623	25.2	18.3	2.2
9	金	小げんえんソフトパン 牛乳 カレーうどん とうふハンバーグのてりやきソースかけ シャキシャキいろどりサラダ ヨーグルト	パン パンこ さとう でんぷん うどん こめあぶら	ぎゆうにゆう とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん ねぎ ほしいたけ こまつな とうもろこし れんこん	608	25.1	21.2	3.0
13	火	≪ お正月献立 ≫ ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ ごもくまめ しらたまいりぞうに オレンジ	ごはん でんぷん さとう こめあぶら しらたまもち	ぎゆうにゆう あかうお とりにく なた こおりとうふ だいぼ こんぶ	しょうが にんじん だいこん せり ごぼう ほしいたけ オレンジ	630	24.4	15.0	2.1
14	水	よこわりまるパン 牛乳 ★スティックコーヒー メンチカツ(ソース) パプリカのサラダ コンソメスープ	パン パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ パプリカ	567	22.0	21.2	2.9
15	木	ごはん しそふりかけ 牛乳 ぶたにくのしょうがやき おひたし(きざみのり) ひきなじる	ごはん	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ みそ のり	しそ しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう こまつな キャベツ	588	22.5	19.2	2.8
16	金	ごはん 牛乳 いかのあまずあんかけ めんまとこんにやくのピリからいため ちゆうかたまごスープ パインアップルのかんづめ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう いか ベーコン たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ めんま パインアップル	592	22.7	14.7	2.7
19	月	≪ 宮城県の特産品を使った料理 ≫ しよくパン ブルーベリージャム 牛乳 かじきのバターしょうゆソースかけ こまつなのサラダ ようふううーめんじる	パン ジャム でんぷん こめあぶら バター うーめん じゃがいも オーリーブ アーモンド さとう	ぎゆうにゆう かじき ベーコン	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ パセリ こまつな とうもろこし	594	24.2	22.9	2.8
20	火	≪ 青森県の特産品を使った料理 ≫ ごはん 牛乳 ぶたにくのみそづけやき ごぼうのごまドレッシングサラダ せんべいじる りんごゼリー	ごはん かやきせんべい ごま こめあぶら ゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	まいたけ にんじん はくさい ねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり	671	22.1	19.6	2.3
21	水	≪ アメリカの料理 ≫ せわりコッパパン 牛乳 チリコンカン フライドポテト やさいスープ オレンジ アーモンドいりこざかな	パン アーモンド じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゆうにゆう かたくちいわし ぶたにく だいず レンズまめ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト オレンジ	612	23.6	22.5	2.5
22	木	≪ 宮城県の特産品を使った料理 ≫ ごはん あじつけのり 牛乳 かつおのあげに こまつなのせんたいみそあえ あぶらふいりけんちんじる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう あぶらふいり じゃがいも	ぎゆうにゆう のり かつお とうふ みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ほしいたけ ねぎ こまつな キャベツ	581	24.9	13.1	2.6
23	金	≪ 韓国の料理 ≫ ごはん 牛乳 ハンバーグのブルコギソースかけ だいこんのナムル ユッケジャンスープ グレープフルーツ	ごはん でんぷん さとう ごまあぶら ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく ぎゆうにく たまご	たまねぎ ねぎ にんにく もやし えのきたけ にんじん ほしいたけ いら だいこん きゅうり グレープフルーツ	626	22.3	18.9	2.7
26	月	バターロールパン 牛乳 フライビーンズ ビーフシチュー チンゲンサイとコーンのソテー	バター パン でんぷん こめあぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう だいず ぎゆうにく チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイ とうもろこし	633	23.4	27.2	2.6
27	火	ごはん 牛乳 さわらのやくみたれかけ にくみそおでん そくせきづけ	ごはん でんぷん さとう こめあぶら ごまあぶら さといも	ぎゆうにゆう さわら ぶたにく みそ がんもどき	しょうが ねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり	645	25.9	20.9	2.6
28	水	小チョコレートパン 牛乳 ツナのクリームスパゲッティ とりにくのガーリックやき オニオンドレッシングサラダ ようなしのかんづめ	パン チョコレート さとう オーリーブ スパゲッティ バター こめあぶら	ぎゆうにゆう とりにく まぐるあぶらづけ チーズ クリーム	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり ようなし	663	26.8	24.8	2.6
29	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりんあげ ひじきとツナのいために とうふとじゃがいものみそじる いやかん	ごはん でんぷん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ みそ ひじき まぐるあぶらづけ	しょうが たまねぎ こまつな ごぼう にんじん いやかん	650	22.8	17.6	2.4
30	金	≪ 節分献立 ≫ ★わかめごはん 牛乳 いわしフライ(ソース) だいこんときゅうりのしそあえ さわにわん いりだいず	ごはん パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	わかめ ぎゆうにゆう だいず いわし ぶたにく とうふ	にんじん えのきたけ ごぼう だいこん きゅうり しそ	577	22.4	16.8	2.6

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※印の日は、スプーンもあつ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。

※太字の食材は、宮城県の特産品や宮城県産または仙台商産を使用する予定の食材です。

全国学校給食週間

学校給食は明治22年に山形県の忠愛小学校で始まり全国に広まりましたが、その後戦争で中断されました。戦後も食料不足は続き、子どもたちの健康状態はさらに悪化しました。そのような日本の様子を知り、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)から支援の食料が届けられ、昭和21年に給食が再開されました。このことに感謝して始まったのが「全国学校給食週間」です。

食生活が豊かになった現在では、食を通して様々な地域の食文化や食に関する正しい知識を学ぶ機会にもなっています。みなさんも、毎日なげなく食べている給食は多くの人に支えられていることや、食べ物

の大切さなどについて考えてみましょう。

今年度の給食週間は、『東北の料理と外国の料理』を取り入れました。

★マークがついたものがリクエスト献立です。お楽しみに!

令和6年度学校給食標語優秀

給食で 力みなぎる 五時間目

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