



小学校 ブロック	西中田小, 住吉台小, 福岡小, 館小, 長命ヶ丘小 根白石小, 北中山小, 桜丘小, 寺岡小, 南中山小
-------------	--



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			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きと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)	しよん 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				
2	月	★しゅんのくだもの いよかん★ ごはん 牛乳 さばのこうみやき くわわかめとやさいのいために ごじる いよかん	ごはん さとう じゃがいも こめあぶら	牛乳 さば だいず こおりとうふ みそ くわわかめ あぶらあげ	しょうが にんにく にんじん だいこん こまつな もやし れんこん いよかん	649	22.9	22.3	2.4
3	火	《2月3日はせつぶんです》 わかめごはん 牛乳 いわしフライ ごもきんぴら あぶらふとほうれんそうのみそじる いりだいず	ごはん こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも あぶらふ さとう	わかめ 牛乳 いわし とうふ みそ ぶたにく だいず	ほうれんそう ねぎ にんじん ごぼう れんこん	632	24.8	19.2	2.6
4	水	こめこフオカツチャ 牛乳 にくだんごのハニーマスタードソースかけ(3こ) チンゲンサイとしめじのソテー コンソメスープ かにいりヨーグルト	パン こめこ はちみつ でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン だいず まぐるあぶらづけ ヨーグルト	たまねぎ レモン にんじん セロリー キャベツ チンゲンサイ とうもろこし しめじ しょうが にんにく	657	30.3	21.2	3.1
5	木	◆みやぎすいさんの日 わかめ◆ ★しゅんのくだもの デコポン★ ごはん 牛乳 きびなごのあまからたれかけ ごもくとうふ わかめサラダ デコポン	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	牛乳 きびなご とうふ ぶたにく うずらたまご わかめ だいず	にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし きゅうり デコポン	647	24.6	18.7	2.1
6	金	《ミラノ・コルティナとうきオリンピクメニュー〜ミルファンティ》 しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 とりにくのトマトソースかけ ビーンズサラダ ミルファンティ	パン ジャム でんぶん こめあぶら オリーブゆ パンこ	牛乳 とりにく たまご ベーコン チーズ だいず	たまねぎ トマト にんにく とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり しょうが	620	27.7	21.4	2.9
9	月	《ごもくごはんにしてたべよう!》 ごはん 牛乳 ごもくごはんのく むしささかまぼこ ぶたじる	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	牛乳 ささかまぼこ ぶたにく とうふ みそ とりにく あぶらあげ	はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ たけのこ しめじ えだまめ	604	29.8	14.2	3.1
10	火	《こんシーズンはつとうじょう おでん》 ごはん 牛乳 わかさぎのてんぶら(2ほん) おでん こまつなごまあえ いよかん	ごはん こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう ごま パンこ でんぶん	牛乳 わかさぎ うずらたまご やさしいりさつまあげ がんもどき こんぶ だいず	にんじん だいこん こまつな キャベツ いよかん	637	20.1	18.3	1.9
12	木	せわりコッペパン 牛乳 ゆでウインナーソーセージ(2ほん) ほうれんそうのサラダ ミネストローネ	パン マカロニ じゃがいも オリーブゆ さとう こめあぶら	牛乳 ウインナーソーセージ	にんじん たまねぎ セロリー トマト にんにく ほうれんそう キャベツ きゅうり	588	20.0	25.2	2.9
13	金	《ほっかいどうのきょうどりよりをあじわおう!》 ごはん 牛乳 ザンギ きざみこんぶとやさいのいために いしかりじる デコポン	ごはん でんぶん こめあぶら さとう	牛乳 とりにく さけ とうふ みそ こんぶ あぶらあげ	はくさい にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう れんこん デコポン	628	29.3	16.7	2.3
16	月	小ミルクパン 牛乳 ☆カレーうどん ホキフライ おひたし ぶどうゼリー	パン こむぎこ パンこ うどん こめあぶら でんぶん セリー	牛乳 ホキ ぶたにく あぶらあげ	にんじん ねぎ たまねぎ ごまつな キャベツ	590	23.0	22.1	2.4
17	火	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) とうふのちゅうかに きゅうりともやしのピリからあえ	ごはん こむぎこ ごまあぶら さとう でんぶん ごま パンこ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ うずらたまご	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり	612	21.6	18.0	2.2
18	水	《みやぎけんのとくさんひん〜せんだいまそ みやぎけんさんのもうかさをにつかて〜たつたあげ》 ごはん 牛乳 もうかさをのたつたあげ こまつなのせんだいまそあえ はつとじる りんご	ごはん でんぶん こめあぶら すいとん さとう	牛乳 さめ とりにく あぶらあげ せんだいまそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ しょうが りんご	621	24.0	13.8	2.3
19	木	げんえんソフトパン 牛乳 とうふハンバーグのガーリックソースかけ やさしいサラダ こめこのクラムチャウダー	パン さとう こめあぶら こめこ でんぶん じゃがいも パンこ こむぎこ	牛乳 とうふ とりにく あさり いんげんまめ チーズ だいず だっしふんにゅう クリーム	たまねぎ にんにく にんじん パセリ キャベツ きゅうり	627	25.8	22.4	2.2
20	金	ごはん 牛乳 とりにくとだいずのみそいため ☆さつまいもコロッケ けんちんじる	ごはん パンこ さつまいも こめあぶら ごまあぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん	牛乳 とうふ とりにく だいず みそ	だいこん にんじん ごぼう ゆきな ねぎ しめじ しょうが えだまめ	628	19.5	16.0	2.1
24	火	小コッペパン(1,2,3年生, 特別支援学級, 根白石小, 福岡小) ☆あげパン(4,5,6年生, 職員室) 牛乳 スパゲッティミートソース やさしいスープ ヨーグルト	パン こめあぶら スパゲッティ じゃがいも (あげパン...さとう)	牛乳 ぶたにく だいず チーズ ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく セロリー はくさい ねぎ	559 【あげパン】 627	24.3 24.3	14.9 19.7	3.0 3.0
25	水	★しゅんのくだもの はっさく★ ごはん 牛乳 なまあげのみそだれかけ(3こ) ごまざあえ さわにわん はっさく	ごはん でんぶん さとう ごま ごまあぶら	牛乳 なまあげ みそ ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう きゅうり もやし はっさく	600	20.5	17.9	2.2
26	木	《かんこくのりよりをあじわおう!》 ごはん 牛乳 ☆ヤンニョムチキン チョコレートサラダ(きざみのり) クッパスープ	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく たまご のり	にんにく だいこん はくさい にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	571	24.8	15.6	2.1
27	金	こめこパン 牛乳 スティックコーヒー たらのパジルやき ポテトバターソテー だいずいりスープ	パン こめこ さとう オリーブゆ じゃがいも バター	牛乳 たら ベーコン だいず	にんにく キャベツ にんじん パセリ たまねぎ セロリー とうもろこし	592	28.3	16.4	3.0

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

◎食 材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために一部、栄養強化食品を使用しています。

今月も、学校からいただいたリクエスト献立を取り入れました。献立名の前に★がついたものが目印です。今月は住吉台小, 長命ヶ丘小, 館小, 北中山小, 桜丘小, 寺岡小のリクエストです。お楽しみに!

【今月の目標】 食事と健康の関わりを知ろう

給食は とてもおいしい すごいよね

仙台市立小学校 児童