

1 フ ロ ン ク	中田小, 南材木町小 八木山小, 上野山小
-----------------------	--------------------------



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



仙台市太白学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			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しをとのえるのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ (g)	しょせんそうらりょう (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				
8	木	まるパン 牛乳 レバーいりメンチカツ(ソース) スコッチブロス れいとうりんご	パン パンこ こめあぶら おおむぎ オリーフゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	たまねぎ ねぶかねぎ にんじん かぶ りんご	638	25.8	22.3	2.6
9	金	★おしょうがついりをあじわおう★ ごはん 牛乳 さけのしおやき しらたまいりぞうに くりきんとん	ごはん こめあぶら しらたまもち さつまいも くり さとう	ぎゅうにゅう さけ とりになる こおりどうふ	にんじん だいこん ごぼう せり	614	22.9	10.7	2.1
13	火	☆上野山小リクエスト マスタードフライドチキン☆ こめパン 牛乳 マスタードフライドチキン ミルクスープ オレンジ	パン こめこ でんぶん こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とり ベーコン チーズ	にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ オレンジ	595	28.6	21.1	2.5
14	水	★しゅんのしょくざい ほうれんそう★ ごはん のりのつくだに 牛乳 ぶりのてりやき ほうれんそうのごまあえ ぶたじる	ごはん さとう こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう のり ぶり ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ごぼう しめじ ねぶかねぎ	621	24.2	17.5	2.2
15	木	☆中田小リクエスト カレー☆ ★しゅんのしょくざい ぼんかん★ むぎごはん 牛乳 ししゃもフライ(1ぼん・ソース) ポークカレー ぼんかん(1/2こ)	おおむぎ ごはん こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく ぼんかん	632	18.7	19.0	2.2
16	金	★みやぎけんのをいりをあじわおう★ 小ココアパン 牛乳 マーボーやきそば(めん) マーボーやきそば(ぐ) わかめのちゅうかサラダ かいくいりヨーグルト	パン ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ わかめ ヨーグルト	にんじん いら ねぶかねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	651	25.7	21.6	2.7
19	月	★おおいだけんののをいりをあじわおう★ ごはん 牛乳 とりめしのぐ さわらのたつたあげ だんごじる	ごはん でんぶん こめあぶら さとう こむぎこ さといも	ぎゅうにゅう さわら とりになる ぶたにく みそ	ごぼう にんじん ねぶかねぎ だいこん ほししいたけ	609	24.5	16.8	2.3
20	火	☆南材木町小リクエスト フルーツポンチ☆ ★げんえんについてかながえよう★ げんえんソフトパン 牛乳 ぶたにくのマスタードやき クラムチャウダー フルーツポンチ	パン こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり チーズ クリーム	にんじん たまねぎ パセリ ようなし パインアップル もも レモン	674	25.4	26.6	1.7
21	水	★アジアのをいりをあじわおう★ ごはん 牛乳 ガバオライスのぐ わかさぎフリッターエスニックあじ(2ぼんくらい) ピーフンとぎゅうにくのスープ	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう ピーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかさぎ とりになる だいず みそ ぎゅうにく	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく もやし いら しょうが ねぶかねぎ レモン	599	20.8	17.4	2.2
22	木	★かんこくりのをいりをあじわおう★ ごはん 牛乳 さばのピリからやき チヨレギサラダ(きざみのり) かんこくスープ	ごはん さとう ごまあぶら こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう さば みそ のり ぶたにく とうふ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ねぶかねぎ にんじん たまねぎ	619	20.8	21.4	2.4
23	金	★フランスのをいりをあじわおう★ ★しゅんのしょくざい いはかん★ しょくパン スライスチーズ 牛乳 とりになるのプロバンスふう ポトフ いよかん	パン でんぶん こめあぶら バター さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ とりになる ウイナーソーセージ	トマト たまねぎ にんにく にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ いよかん	601	27.4	22.8	2.9
26	月	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 むしゅうまい(2こ) だいこんサラダ えびボールスープ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん こめあぶら はるさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく たら えび	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし にんじん レモン チンゲンサイ ねぶかねぎ	581	19.3	13.4	2.5
27	火	★しゅんのしょくざい たら★ こめこフォカッチャ 牛乳 たらフライ(ソース) うずらたまごのクリームに オレンジ	パン こめこ パンこ こめあぶら バター	ぎゅうにゅう たら とり うずらたまご いんげんまめ チーズ こおりどうふ	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ オレンジ	656	32.7	25.9	2.8
28	水	ごはん 牛乳 なまあげのごまだれかけ(4こくらい) とりしおじゃが わかめいりひたし ヨーグルト	ごはん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう なまあげ とりになる わかめ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし	657	25.8	16.1	2.0
29	木	ごはん 牛乳 モウカサメのたつたあげ ごまみそちゅうかスープ いよかん	ごはん でんぶん こめあぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さめ ぶたにく とうふ みそ	にんじん チンゲンサイ もやし ねぶかねぎ きくらげ にんにく いよかん	583	23.2	17.1	2.1
30	金	しょくパン みかんジャム 牛乳 ぶたにくのバジルやき ピーンズサラダ ミネストローネ	パン ジャム オリーフゆ さとう じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト セロリー パセリ えだまめ きゅうり とうもろこし	612	25.2	23.2	2.7

※はしは、毎日忘れず持ってきましょう。 ※印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。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 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、毎日なご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。

令和6年度学校給食標語優秀賞
給食は人の心を温める

仙台市立小学校 児童