

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



2月のよていこんだてひょう

こんげつ もくひょう しょくじ けんこう かか し
= 今月の目標 = 食事と健康の関わりを知ろう



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)	はたんぱく質 (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				
2	月	★2かつ3かはせつぶんです★ ★しゅんのくだもの ぼんかん★ わかめごはん 牛乳 いわしフライ(ソース) にくみそおでん ぼんかん(1/2こ) しりたいたいず	ごはん こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま	わかめ ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ がんもどき たいず	しょうが にんじん だいこん ぼんかん	644	24.5	21.1	2.6
3	火	コッペパン 牛乳 さけのガーリックやき パンキンサラダ(マヨネーズ) やさいスープ かにくいりヨーグルト	パン さとう こめあぶら アーモンド マヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン ヨーグルト	にんにく かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ パセリ セロリー	595	26.2	19.3	2.8
4	水	ごはん 牛乳 とりにくのたまねぎソースかけ ごじる オレンジ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たいず とうふ みそ	たまねぎ にんじん だいこん ねぶかねぎ オレンジ	580	25.6	15.7	1.8
5	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのこうみやき きりほしだいこんのサラダ うずらたまごのちゅうかスープ	ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うずらたまご	しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん きゅうり とうもろこし もやし チンゲンサイ きくらげ	624	24.2	21.4	1.8
6	金	★しゅんのくだもの いはかん★ 小げんえんソフトパン 牛乳 カレーうどん いかのたつたあげ いはかん	パン でんぷん こめあぶら うどん	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	にんじん ねぶかねぎ たまねぎ こまつな ほししいたけ いはかん	559	23.2	21.2	2.8
9	月	ごはん 牛乳 さばのみそづけやき れんこんサラダ さわにわん りんごゼリー	ごはん さとう こめあぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく こおりどうふ	しょうが れんこん きゅうり にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぶかねぎ	644	20.5	19.4	1.9
10	火	★とろきオムレツ イタリイロ★ こめコッパッチャ 牛乳 スティックココア ささみフライ(ソース) トマトのリゾット とうにゅうクリームスープ	パン こめこ パンこ こめあぶら おおむぎ オリーフゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こおりどうふ とうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム パセリ	597	26.5	18.4	2.9
12	木	★しゅんのしょくざい ゆきな★ ごはん のりのつくだに 牛乳 ぶりのてりやき ゆきないりひたし とうふとさといものみそしる	ごはん さとう こめあぶら さといも	ぎゅうにゅう のり ぶり とうふ みそ	ゆきな にんじん もやし ねぶかねぎ	576	21.6	14.6	2.0
13	金	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) ぶたにくとたまあげのチゲ オレンジ	ごはん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ひじき わかさぎ ぶたにく なまあげ みそ	えのきたけ ほししいたけ にんじん はくさい ねぶかねぎ しょうが オレンジ	588	20.0	19.2	1.5
16	月	★だいしほひはすいせんのお わかめ★ コッペパン 牛乳 ハヤシチュー わかめのサラダ アーモンドとまめのキャラメルがけ	パン アーモンド さとう バター じゃがいも こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たいず ぶたにく チーズ わかめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	659	24.3	27.2	2.9
17	火	ごはん 牛乳 はつぼうさい えだまめいりさつまいもコロケ グレープフルーツ	ごはん パンこ さつまいも こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが グレープフルーツ えだまめ	628	19.6	16.3	1.9
18	水	バターロールパン 牛乳 ハンバーグのホワイトソースかけ キャロットサラダ ジュリエンスープ	バター パン こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし レモン キャベツ セロリー パセリ	573	20.4	22.7	3.0
19	木	ごはん やきのり 牛乳 ホキのてんぷら(しょうゆ) すきやき はるか	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう のり ホキ ぎゅうにく とうふ	にんじん はくさい えのきたけ ねぶかねぎ はるか	671	23.7	25.6	1.8
20	金	ごはん 牛乳 かつおのあんかけ ひじきサラダ りきゅうじる	ごはん こめあぶら でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう かつお ひじき とうふ あぶらあげ みそ	しょうが きゅうり にんじん とうもろこし レモン ごぼう だいこん ほししいたけ ねぶかねぎ	573	23.2	15.0	2.2
24	火	★ぜんごうリクエスト みそラーメン★ メロンパン 牛乳 みそラーメン はるまき オレンジ	パン こむぎこ こめあぶら ちゅうかめん ごまあぶら	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん めんま もやし にら にんにく オレンジ	627	20.5	22.9	2.8
25	水	ごはん 牛乳 さばのレモンやき ごまあえ ひきなじる ヨーグルト	ごはん こめあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ ヨーグルト	レモン こまつな にんじん もやし だいこん ねぶかねぎ	660	24.1	22.0	2.5
26	木	★八木山リクエスト フライドチキン★ ★しゅんのくだもの いちご★ しょくパン りんごジャム 牛乳 フライドチキン アイリッシュチュー いちご(2こ)	パン ジャム こむぎこ でんぷん こめあぶら じゃがいも オリーフゆ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	にんじん セロリー たまねぎ パセリ ねぶかねぎ いちご	571	26.6	18.8	2.8
27	金	★南材木町リクエスト かいどうサラダ★ むぎごはん 牛乳 にくだんごのカレー あおさベイクドポテト かいどうサラダ(あおじそドレッシング)	おおむぎ ごはん じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう あおさ とりにく チーズ のり わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	670	20.8	21.4	2.3

※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。

令和6年度学校給食標語優秀賞
ふしぎだね にがてな物が 食べられる