

2
ラ
ン
ク
八本松小、長町小
金剛沢小



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もとになる	おもにからだのちよしをとのえるもとになる	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				
8	木	ごはん 牛乳 さばのこうみやき もやしときゅうりのごますあえ とうふとだいこんのみそしる	ごはん さとう こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん こまつな だいこん	592	20.4	20.2	2.0
9	金	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uringo	パン パンこ こめあぶら おおむぎ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	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
13	火	★おしょうがつりょうりをあじわおう★ ごはん 牛乳 さけのしおやき しらたまもち さつまいも くり さとう	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 とりにく なた 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
14	水	こめこパン 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 でんぷん こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく 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
15	木	★しゅんのしょくざい ほうれんどう★ 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
16	金	★しゅんのしょくざい ほんかん★ むぎごはん 牛乳 ししゃもフライ(1ぽん・ソース) ポークカレー ほんかん(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 グリンピース にんにく ほんかん	632	18.7	19.0	2.2
19	月	★みやざけんのりょうりをあじわおう★ 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 かにくいりヨーグルト	パン ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たいず みそ わかめ ヨーグルト	にんじん たら 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
20	火	★おおいだけんのりょうりをあじわおう★ 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 でんぷん 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 とりにく 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
21	水	★八本松小・長町小クエス্ট フルーツポンチ★ ★げんえんについてかんがえよう★ 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
22	木	★アジアのりょうりをあじわおう★ ごはん 牛乳 ガパオライスのぐ わかさぎフリッターエスニックあじ(2ほんくらい) ピー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 ピーン ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかさぎ とりにく たいず 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 たら しょうが ねぶかねぎ レモン	599	20.8	17.4	2.2
23	金	★かんとくりょうりをあじわおう★ 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
26	月	★フランスのりょうりをあじわおう★ ★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 とりにくのプロバンスふう ポトフ いはかん	パン でんぷん 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 とりにく 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 いはかん	601	27.4	22.8	2.9
27	火	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 むししゅうまい(2こ) だいこんサラダ えびボールスープ	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう でんぷん 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
28	水	★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 とりにく 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
29	木	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 とりにく 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
30	金	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 いはかん	ごはん でんぷん 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 いはかん	583	23.2	17.1	2.1

※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