

小学校	東六番丁小 北六番丁小 遠見塚小 南小泉小 鶴谷東小 幸町小 連坊小路小 沖野小 古城小 若林小 福室小
-----	--



# 2月のよていこんだてひょう

こんげつ もくひょう しよくじ 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



せんたいし たかさごがっこうきゅうしよく  
仙台市高砂学校給食センター

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よ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 (kcal)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				
2	月	小げんえんソフトパン 牛乳 あんかけやきそば (むしちゅうかめん ふたにくとやさいのあんかけ) もやしときゅうりのおナムル ヨーグルト	パン ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく えび うずらたまご ヨーグルト	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが もやし きゅうり にんにく	600	24.4	20.5	2.2
3	火	ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ きざみこんぶとやさいのいために とうふとこまつなのみそしる グレープフルーツ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう あかうお とうふ みそ こんぶ あぶらあげ	こまつな だいこん ねぎ にんじん ごぼう グレープフルーツ	577	22.3	16.0	2.5
4	水	こめこパン 牛乳 フライドチキン ごぼうのごまドレッシングサラダ コンソメスープ	パン こめこ でんぷん こめあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー ごぼう きゅうり とうもろこし	541	27.6	20.2	3.1
5	木	ごはん ふりかけ 牛乳 さけのさいきょうやき つぼみなのおひたし さわにわん	ごはん ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう だいず さけ みそ ふたにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう つぼみ こまつな もやし	533	23.8	11.6	2.0
6	金	ごはん みやぎけんさんあじつけのり 牛乳 さめのごまだれかけ ごもきんぴら とうふとじゃがいものみそしる ようなしのかんづめ	ごはん でんぷん こめあぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう のり さめ とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ こまつな しめじ にんじん ごぼう れんこん ようなし	644	23.7	16.0	2.8
9	月	しよくパン ブルーベリージャム 牛乳 にくだんごのケチャップソースかけ(3こくらい) グリーンサラダ キャロットポターージュ	パン ジャム こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく チーズ クリーム	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	657	24.5	27.0	2.4
10	火	ごはん 牛乳 さばのしおやき すきやき わかめのしょうがあえ	ごはん さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう さば ぎゅうにく とうふ わかめ	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ きゅうり しょうが	670	24.9	25.2	3.0
12	木	こめこフオカッチャ 牛乳 ささみチーズフライ ペンネとツナのトマトソテー たまごスープ パインアップルのかんづめ	パン こめこ パンこ こめあぶら でんぷん マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご ベーコン まぐるあぶらづけ	こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく パインアップル	578	28.2	19.9	3.0
13	金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ きびなごのからあげ パンサンデー いよかん	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう きびなご とうふ ふたにく みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり いよかん	612	24.1	17.2	2.0
16	月	わかめごはん 牛乳 ふたにくのなんばんやき こうみづけ ごじる アーモンドいりこざかな	ごはん アーモンド さとう じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう かたくちいわし ふたにく だいず あぶらあげ みそ	しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	672	28.4	23.8	3.1
17	火	《 冬季オリンピック ~イタリア~ 》 ピザ(しよくパン ピザのぐ スライスチーズ) 牛乳 ホキフライ(ソース) ラビオリのスープ	パン こむぎこ パンこ こめあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう チーズ ホキ ふたにく ベーコン	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん マッシュルーム ピーマン トマト にんにく	581	26.1	22.0	3.3
18	水	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン かんこくふうにくじゃが チヨレギサラダ(きざみのり) いちご(2こ)	ごはん でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく のり	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり いちご	640	25.7	16.9	2.1
19	木	よこわりまるパン 牛乳 てりやきハンバーグ レモンドレッシングサラダ チーズスープ	パン さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ベーコン チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり レモン	611	25.5	23.9	3.2
20	金	ごはん 牛乳 いかのさらさあげ みそまめ あぶらふいりけんちんじる	ごはん でんぷん こめあぶら あぶらふ じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう いか とうふ ふたにく だいず みそ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ しょうが	619	26.1	17.9	2.4
24	火	ごはん 牛乳 ふたにくのかりんあげ こまつなのおひたし ひきなじる デコボン	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ みそ わかめ	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 デコボン	642	22.5	18.9	2.2
25	水	クロワッサン(1~3ねん1こ 4~6ねん2こ) 牛乳 わふうスパゲッティ(きざみのり) かじきのバジルやき コールスロー	パン さとう スパゲッティ こめあぶら	ぎゅうにゅう かじき ベーコン のり	にんにく にんじん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	558	23.3	23.6	2.7
26	木	むぎごはん 牛乳 あげしゅうまい(2こ) めんまとこんにやくのいためもの みそはるさめスープ オレンジ	おむぎごはん こむぎこ こめあぶら はるさめ ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく うずらたまご みそ	たまねぎ にんじん もやし にら にんにく めんま オレンジ	623	20.2	20.1	2.7
27	金	ココアパン 牛乳 ししゃもフライ(2はん・ソース) だいこんサラダ おむぎいりミネストローネ	パン こむぎこ パンこ こめあぶら おむぎ オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン だいず	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー トマト にんにく だいこん きゅうり	584	21.5	24.1	3.0

※はしは、毎日忘れずに持っていきましょう。 ※印の日は、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

にがてでも みんなといたら 食べられる

仙台市立小学校 児童



旬の食材  
はくさい つぼみな れんこん いよかん いちご デコボン