

1月のよていこんだてひょう



仙台市南吉成学校給食センター

小学校
ブロック
桜丘小、根白石小、福岡小、長命ヶ丘小、寺岡小
南中山小、住吉台小、館小、北中山小、栢江小



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			エネルギー (kcal)	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		
9	火	★みやぎけんのとくさんひん せり★ ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ ほうれんそうのごまあえ ななくさのみそしる	ごはん でんぷん こめあぶら じゃがいも ごま さとう	牛乳 あかうお とうふ あぶらあげ みそ	だいこん かぶ せり にんじん ほうれんそう キャベツ しょうが	593	25.5
10	水	しょくパン チョコレートクリーム 牛乳 とりにくのガーリックやき テンゲンサイとしめじのソテー ABCマカロニスープ	パン チョコレートクリーム さとう マカロニ じゃがいも こめあぶら	牛乳 とりにく ベーコン まぐろあぶらづけ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー チンゲンサイ とうもろこし しめじ	619	28.0
11	木	むぎごはん 牛乳 エッグカレー こざかないりフライビーンズ だいこんとみずなのサラダ	ごはん おおむぎ でんぷん こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 だいず ぶたにく かたくちいわし チーズ うずらたまご	にんじん たまねぎ にんにく りんご だいこん みずな れんこん	699	27.4
12	金	★ふゆやさいがたっぷりはいったミネストローネ★ バターロールパン 牛乳 ホキフライ(ソース) グリーンサラダ ふゆやさいのミネストローネ パインアップルゼリー	パン バター パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも オリブゆ さとう でんぷん ゼリー	牛乳 ホキ ベーコン	にんじん だいこん たまねぎ れんこん トマト にんにく キャベツ きゅうり	651	23.9
15	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのたまねぎソースかけ きざみこんぶとやさいのいために こまつなとだいこんのみそしる	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく みそ こんぶ あぶらあげ	しょうが たまねぎ だいこん こまつな ごぼう にんじん れんこん	602	23.7
16	火	《おしょうがつにちなんだりょうり》★しゅんのくだもの ぼんかん★ ごはん 牛乳 さわらのねぎみそだれかけ ひたしまめ しらたまいりぞうに ぼんかん	ごはん でんぷん こめあぶら さとう しらたまもち	牛乳 さわら みそ とりにく なると だいず こおり豆腐	ねぎ しょうが にんじん ごぼう だいこん せり ぼんかん	672	29.3
17	水	◆みやぎずいさんのひ たら◆ ソフトパン 牛乳 たらのパジルやき フレンチポテトサラダ おおむぎいりスープ ヨーグルト	パン さとう おおむぎ オリブゆ じゃがいも こめあぶら	牛乳 たら ぶたにく だいず ヨーグルト	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ セロリー きゅうり とうもろこし	610	30.9
18	木	★しゅんのくだもの いよかん★ ごはん 牛乳 チキンなんぼん(タルタルソース) ごもきんびら ゆきなととうふのみそしる いよかん	ごはん でんぷん こめあぶら さとう タルタルソース ごま	牛乳 とりにく とうふ みそ ぶたにく	だいこん ゆきな えのきたけ にんじん ごぼう たけのこ れんこん しょうが いよかん	660	25.6
19	金	★しゅんのやさい はくさいかぶ★ こめこフオクツチャ 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) はくさいとかぶのクリームに アーモンドコールスロー	パン こめこ こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも でんぷん アーモンド	牛乳 わかさぎ チーズ ベーコン いんげんまめ だっしふんにゆう だいず	にんじん はくさい かぶ しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ	588	25.7
22	月	♪はつとうじょう! やまなしけんのきょうどりょうり ほうとう♪ ごはん 牛乳 なまあげのあまずあんかけ(2こ) れんこんとひじきのあえもの ほうとう	ごはん さとう でんぷん ごま こむぎこ こめあぶら	牛乳 なまあげ ひじき ぶたにく みそ	たまねぎ ほしいたけ かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ねぎ れんこん きゅうり	608	22.8
23	火	♪かんこくのりょうりをあじわおう♪ むぎごはん 牛乳 ぶたにくとテンゲンサイのコチュジャンいため ポテトコック(ソース) サムゲタン	ごはん おおむぎ じゃがいも パンこ こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま もちごめ	牛乳 ぶたにく とりにく だいず	にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし ねぎ しめじ	694	27.2
24	水	♪ギリシャのりょうり レンズまめのスープ♪ ココアパン 牛乳 にくだんごのアップルソースかけ(3こ) ごぼうサラダ レンズまめのスープ いよかん	パン こめあぶら さとう	牛乳 ぶたにく とりにく レンズまめ	たまねぎ りんご にんにく しょうが レモン にんじん キャベツ セロリー ごぼう きゅうり れんこん いよかん	649	25.4
25	木	♪ふくしまけんのきょうどりょうり ざくざくじる♪ ごはん 牛乳 さばのこみあげ わかめのしょうがあえ ざくざくじる りんご	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん こめあぶら じゃがいも	牛乳 さば みそ わかめ とりにく なまあげ	しょうが にんにく にんじん ねぎ だいこん ごぼう ほしいたけ はくさい りんご	693	25.0
26	金	♪みやぎけんさんのゆきなをつかっています♪ しょくパン いちごジャム 牛乳 かつおのオーロラソースかけ ポテトバターソテー うずらたまごとゆきなスープ	パン ジャム でんぷん さとう こめあぶら じゃがいも バター	牛乳 かつお うずらたまご	しょうが ゆきな たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	636	30.9
29	月	むぎごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) ごもくどうふ パンサンスー	ごはん おおむぎ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ パンこ ごま	牛乳 ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい ほしいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	612	23.0
30	火	★しゅんのくだもの はっさく★ ごはん 牛乳 ししやもてんぶら(2ほん・しょうゆ) こまつなのおひたし(きざみのり) ごじる はっさく	ごはん こむぎこ こめあぶら じゃがいも でんぷん	牛乳 ししやも だいず こおり豆腐 みそ のり	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし はっさく	645	22.4
31	水	せわりコッペパン 牛乳 チリコンカン ハーブベイクドポテト ジュリアンスープ	パン じゃがいも こめあぶら	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんにく トマト キャベツ にんじん えのきたけ	652	28.1

※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。
 ◎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。

3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
 ・エネルギー 650 kcal
 ・たんぱく質 21.1 ~ 32.5 g

全国学校給食週間

【今月の目標】

郷土の味にふれよう

きゅうしょくは みんなの元気を 作るんだ

仙台市立小学校 児童

☆紙は大切な資源です。集団資源回収 等を活用しましょう☆

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。しかし、戦争で中断と
 になりました。昭和20年に戦争が終わり、食べ物がなく困っていた時に、軍用缶詰や脱脂粉乳が届けられ、
 給食が再開されました。その後、ララ(アジア救済公認団体)から、様々な給食物資が届けられ、全国で
 給食が提供されるようになりました。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文化を学ぶ機会にもなっています。みなさんもこの
 機会に、なにげなく食べている給食は多くの人が関わって作られていることや、食べ物の大切さなどに
 ついて考えてみましょう。