平成30年度

# 2月のよていこんだてひょう

仙台市立袋原小学校

| 日 | 曜日 | こんだてめい | | おもなしょくひんとはたらき<br>おもにエネルギーのもとになる<br>きのグループ | おもにからだをつくるもとになる<br>あかのグループ | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる<br>みどりのグループ | 3・4ねんのえいようか<br>エネルギー（kcal） | たんぱくしつ（g） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | **<節分こんだて>**<br>こめこパン ぎゅうにゅう<br>いわしフライ2本（ソース） やさいスープ<br>いりだいず | | パン こめこ パンこ<br>こむぎこ あぶら<br>じゃがいも | ぎゅうにゅう いわし<br>ぶたにく だいず | たまねぎ にんじん こまつな<br>キャベツ にんにく | 630 | 28.9 |
| 4 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう さばのゆずみそやき<br>きりぼしだいこんのいりに わかめじる | | ごはん こんにゃく<br>あぶら さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう さば<br>あぶらあげ わかめ<br>とうふ | ゆず きりぼしだいこん にんじん<br>さやいんげん ほししいたけ<br>ねぶかねぎ | 602 | 24.9 |
| 5 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう ビビンバふうソテー<br>トックいりキムチスープ ***かんぺい*** | | ごはん さとう あぶら<br>ごま でんぷん トック | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ | にんじん にら だいずもやし<br>にんにく しょうが チンゲンサイ<br>だいこん ねぶかねぎ もやし<br>はくさい かんぺい | 595 | 22.5 |
| 6 | 水 | ソフトパン ぎゅうにゅう チリコンカーン<br>ふわふわたまごスープ ヨーグルト | 🥄 | パン あぶら マカロニ<br>パンこ | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず とりにく ベーコン<br>たまご ヨーグルト | たまねぎ ピーマン にんじん パセリ | 641 | 27.7 |
| 7 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう<br>かつおとだいずのごまみそあえ けんちんじる | | ごはん でんぷん<br>あぶら さとう ごま<br>じゃがいも | ぎゅうにゅう かつお<br>だいず とうふ | しょうが にんじん だいこん ごぼう<br>ねぶかねぎ しめじ | 644 | 25.4 |
| 8 | 金 | しょくパン はちみつ＆マーガリン ぎゅうにゅう<br>きびなごのからあげピリからソースがけ<br>（1～4年2本，5年～3本） チンゲンサイのソテー<br>ワンタンスープ | | パン はちみつ<br>マーガリン でんぷん<br>こむぎこ あぶら さとう<br>ワンタン | ぎゅうにゅう きびなご<br>ぶたにく | チンゲンサイ とうもろこし にんじん<br>はくさい もやし めんま<br>ねぶかねぎ しょうが ほししいたけ | 590 | 23.4 |
| 12 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう すきやき<br>いかてんぷら（しょうゆ） | | ごはん あぶら さとう<br>こむぎこ でんぷん | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>やきとうふ いか たまご | にんじん しゅんぎく はくさい<br>ねぶかねぎ えのきたけ | 627 | 25.3 |
| 13 | 水 | わかめごはん ぎゅうにゅう<br>とりしおじゃが あぶらふいりみそけんちんじる | | ごはん じゃがいも<br>あぶら あぶらふ さといも | わかめ ぎゅうにゅう<br>とりにく とうふ | にんじん たまねぎ にんにく<br>だいこん ごぼう ねぎ | 561 | 21.0 |
| 14 | 木 | パンプキンパン ぎゅうにゅう ハヤシシチュー<br>ベーコンとこまつなのソテー デザート | 🥄 | パン じゃがいも<br>あぶら デザート | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ベーコン | かぼちゃ にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム さやいんげん<br>こまつな キャベツ | 678 | 21.7 |
| 15 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに<br>もやしのサラダ ***せとか*** | | ごはん あぶら さとう<br>でんぷん ごま | ぎゅうにゅう なまあげ<br>ぶたにく うずらたまご | にんじん さやえんどう はくさい<br>たまねぎ たけのこ ほししいたけ<br>しょうが もやし だいずもやし<br>にんにく せとか | 604 | 22.1 |
| 18 | 月 | しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう<br>ポトフ しろはなまめコロッケ ***はるか*** | | パン じゃがいも さとう<br>バター パンこ こむぎこ<br>あぶら ジャム | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ ぶたにく<br>ウインナーソーセージ | にんじん ブロッコリー キャベツ<br>たまねぎ だいこん はるか | 690 | 23.7 |
| 19 | 火 | **<日本の味めぐり～最終回～愛知県>** 毎月19日は食育の日<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>みそカツ にずあえ きしめん | | ごはん パンこ あぶら<br>さとう うどん | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく かまぼこ<br>あぶらあげ | だいこん にんじん こまつな<br>ほししいたけ | 629 | 24.6 |
| 20 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう<br>かいかに（開化煮：豚肉と玉ねぎの卵とじ）<br>ごもくきんぴら | | ごはん あぶらふ<br>じゃがいも さとう<br>でんぷん ごま あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>たまご だいず | にんじん たまねぎ グリンピース<br>ごぼう | 573 | 22.2 |
| 21 | 木 | 小チーズパン ぎゅうにゅう しょうゆラーメン<br>むししゅうまい（3こ） | | パン ちゅうかめん<br>あぶら こむぎこ<br>でんぷん | チーズ ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく | にんじん たまねぎ ねぶかねぎ<br>もやし めんま とうもろこし しょうが<br>にんにく | 650 | 27.5 |
| 22 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ<br>だいがくいも ***いよかん*** | 🥄 | ごはん あぶら さとう<br>でんぷん さつまいも<br>ごま | ぎゅうにゅう とうふ<br>ぶたにく | にんじん たまねぎ ねぶかねぎ<br>にら ほししいたけ しょうが<br>にんにく いよかん | 641 | 21.1 |
| 25 | 月 | 小コッペパン ぎゅうにゅう ソースやきそば<br>こざかないりポップビーンズ ***きよみ*** | | パン ちゅうかめん<br>あぶら でんぷん | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず かたくちいわし<br>あおのり | にんじん チンゲンサイ キャベツ<br>たまねぎ もやし しょうが きよみ | 606 | 24.5 |
| 26 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう やきとり<br>ひじきのいりに ひきなじる | | ごはん さとう あぶら<br>じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく<br>ひじき あぶらあげ | しょうが にんにく だいずもやし<br>にんじん こまつな だいこん<br>ねぶかねぎ | 570 | 24.0 |
| 27 | 水 | ごはん なっとう ぎゅうにゅう<br>だいこんといかのにもの みそかきたまじる | | ごはん さとう | ぎゅうにゅう なっとう<br>いか たまご とうふ | えだまめ だいこん にんじん<br>こまつな ねぶかねぎ | 566 | 27.1 |
| 28 | 木 | まるパン スライスチーズ ぎゅうにゅう<br>ホキフライ（ソース） ミネストローネ | | パン パンこ こむぎこ<br>あぶら マカロニ<br>じゃがいも | ぎゅうにゅう チーズ ホキ<br>ベーコン いんげんまめ | にんじん ブロッコリー キャベツ<br>たまねぎ にんにく トマト（缶） | 651 | 27.7 |

※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。

★かんきつ類を食べくらべてみよう！

日本にはいろんなかんきつ類があります。品種改良によって新しい品種のものも出てきています。2月は（***太字***）の5種類を出しますので，見た目や味，香りの違いを楽しんでくださいね♪ビタミンCがたくさん入っているのでかぜ予防にもなりますよ。

本校3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 648kcal

今月の目標
**楽しく和やかに会食をしよう**