

小学校 2ブロック
野村小 将監小 向陽台小 将監西小 松森小
将監中央小 加茂小 鶴が丘小 虹の丘小 泉松陵小



仙台市野村学校給食センター

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 きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちようしょくをとのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木		むぎごはん 牛乳 チキンカレー フライビーンズ タイふうサラダ(ヤムウンセン)	ごはん おおむぎ はるさめ しょくぶつゆ さとう じゃがいも	牛乳 だいた とりにく チーズ だっしふんにゆう	セロリー たまねぎ きゅうり にんにく にんじん グリーンピース りんご	649	22.2
2	金		ココアパン 牛乳 スパイシーチキン マカロニサラダ(マヨネーズ) ソーセージとやさいのスープ オレンジ	パン マカロニ しょくぶつゆ マヨネーズ	牛乳 とりにく ウイナーソーセージ	にんにく きゅうり とうもろこし にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ オレンジ	586	26.6
5	月		ごはん 牛乳 かつおのあげに チャプチェ クッパスープ チャプチェ: 韓国の春雨の炒め物	ごはん でんぷん アーモンド さとう はるさめ しょくぶつゆ	牛乳 かつお とりにく ぶたにく たまご わかめ	こまつな にんじん しょうが ねぎ にんにく ほししいたけ もやし たけのこ だいこん チンゲンサイ	598	29.4
6	火		コッペパン りんごジャム 牛乳 ししゃもフリッター グリーンサラダ しろいんげんまめのポターージュ	パン りんごジャム こむぎ しょくぶつゆ さとう じゃがいも バター でんぷん	牛乳 ししゃも いんげんまめ チーズ ベーコン なまクリーム だっしふんにゆう	キャベツ きゅうり みずな たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム	629	23.4
7	水		ごはん 牛乳 めだまやき(しょうゆ) すきやき きりぼしだいこんのナムル りんご	ごはん ごま しょくぶつゆ さとう	牛乳 たまご ぶたにく とうふ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり はくさい ねぎ ごぼう えのきたけ りんご	610	25.0
8	木		ごはん 牛乳 はつぼうさい はるまき ビーフソテー 今日は中華料理のメニューです!	ごはん こむぎこ さとう ビーフ はるさめ でんぷん しょくぶつゆ	牛乳 とりにく ぶたにく えび うずらたまご	たまねぎ たけのこ キャベツ にら にんじん もやし ほししいたけ はくさい チンゲンサイ しょうが	646	22.4
9	金		しょくパン ソフトチーズ 牛乳 さけフライ(ソース) わかめサラダ えびボールスープ	パン パンこ こむぎこ ごま さとう でんぷん しょくぶつゆ はるさめ	牛乳 チーズ さけ わかめ えび すけとうだら	もやし きゅうり チンゲンサイ にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ	621	26.7
12	月		ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ ごまあえ せんべいじる みかん せんべいじる: 青森県の郷土料理	ごはん さとう ごま かやきせんべい	牛乳 さわら みそ ぶたにく	ゆず にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん ごぼう しめじ ねぎ みかん	642	27.6
13	火		ソフトパン 牛乳 チリコンカン コンソメスープ キャラメルアーモンドポテト	パン さつまいも しょくぶつゆ さとう バター アーモンド	牛乳 ぶたにく だいた ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんにく トマト にんじん セロリー だいこん キャベツ パセリ	682	23.6
14	水		むぎごはん 牛乳 ポークカレー ささみフライ フルーツミックス	ごはん おおむぎ さとう パンこ こむぎこ でんぷん じゃがいも しょくぶつゆ	牛乳 とりにく ぶたにく チーズ だっしふんにゆう	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく りんご パインアップル みかん もも	686	23.2
15	木		ごはん 牛乳 ぶたにくのパンバンジーソースかけ キャベツときゅうりのちゅうかつけ わかめのみそじる みかん	ごはん さとう ごま しょくぶつゆ じゃがいも	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ みそ	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ みかん	627	24.0
16	金		小きんとときまめパン 牛乳 ツナとだいこんおろしのスパゲッティ(きざみのり) きびなごからあげ(スパイスあじ) コーンとチンゲンサイのたまごスープ	パン あまなつとう スパゲッティ オリーブゆ でんぷん しょくぶつゆ	牛乳 きびなご ベーコン とうふ まぐろあぶらづけ のり たまご	にんじん しめじ たまねぎ だいこん にんにく ねぎ チンゲンサイ とうもろこし	649	29.9
19	月		ごはん 牛乳 ホキてんぷら(しょうゆ) せんたいゆきなのおひたし じゃがいもとだいこんのそぼろに 仙台産のゆきな	ごはん こむぎこ じゃがいも でんぷん しょくぶつゆ さとう	牛乳 ホキ とりにく	ゆきな もやし だいこん にんじん グリンピース しょうが	603	21.7
20	火		よこわりまるパン 牛乳 ハンバーグのドミグラスソースかけ フレンチサラダ やさいとわかめスープ	パン さとう パンこ しょくぶつゆ でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ なまクリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん はくさい もやし ねぎ えのきたけ たまねぎ	562	23.6
21	水		わかめごはん 牛乳 さんまのカレー-たつたあげ とうじかぼちゃ ぶたじる 今日は冬至です! 冬至にちびんで 冬至かぼちゃが出来ます	ごはん さとう じゃがいも でんぷん しょくぶつゆ	牛乳 わかめ さんま あずき みそ ぶたにく とうふ	かぼちゃ にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ	703	25.4
22	木		ごはん 牛乳 マーボー-とうふ ポテトコロケ(ソース) ひじきのちゅうかあえ	ごはん じゃがいも こむぎこ ごま でんぷん しょくぶつゆ さとう パンこ	牛乳 ひじき とうふ ぶたにく みそ	にんじん キャベツ にんにく とうもろこし たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが にら ねぎ	676	23.4

※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。

ふゆやす 冬休みの食生活

もうすぐ冬休みです。楽しい行事もたくさんありますが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、年末年始はごちそうを食べる機会も増えるので、食べ過ぎに気をつけましょう。

<p>ふ るさにと伝わる食文化を知ろう。</p>	<p>ゆ つくりよくかんで、食べすぎを防ぎましょう。</p>	<p>や すみ中も、早寝・早起き・朝ごはん!</p>	<p>す き嫌いせず、いろいろな食品をバランスよく食べましょう。</p>	<p>み んなで食卓を囲み、家族だんらの時間を。</p>
---------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	---	-------------------------------------

給食は みんなのパワーの みなもとだ



今月の目標... 寒さに負けない食事をしよう...

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。