



小学校	野村小 野島小 向陽台小 野島西小 松原小
2ブロック	野島中央小 加茂小 蘇我丘小 泉松陵小

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4年生のたいようか	
			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うしをととのえるのもとになる	エネルギー	たんぱく質
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	kcal	g
11	水	しょくパン はちみつ 牛乳 たらのマスタードやき ほうれんそうとコーンのサラダ ポルシチ	パン はちみつ しょくぶつゆ さとう じゃがいも	牛乳 たら チーズ ぶたにく ベーコン なまクリーム	どうもろこし ほうれんそう パセリ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん キャベツ にんにく しょうが	589	27.3
12	木	ごはん 牛乳 メンチカツ(ソース) ツナとやさいのソテー スープカレー	ごはん パンこ こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ ごま じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく とりにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん しめじ キャベツ どうもろこし	670	22.8
13	金	ごもくうどん 牛乳 いかのてんぷら ごまずあえ みかん	うどん ごま さとう でんぷん パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	牛乳 いか ぶたにく あぶらあげ たまご	きゅうり もやし にんじん はくさい こまつな ほししいたけ ねぎ しょうが みかん	551	23.9
16	月	ごはん 牛乳 めだまやき(しょうゆ) にくみそおでん はくさいときゅうりのそくせきづけ	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも	牛乳 たまご ぶたにく みそ がんもどき こんぶ	はくさい きゅうり にんじん だいこん	594	24.3
17	火	ごはん 牛乳 さけのたつたあげ ぶたにくととうふのチゲ きりぼしだいこんのもの	ごはん でんぷん さとう はるさめ しょくぶつゆ	牛乳 さけ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ たら はくさい ねぎ しめじ にんにく しょうが	616	28.9
18	水	しょくパン いちごジャム 牛乳 とりにくのレモンソースかけ ひじきサラダ ポトフ	パン いちごジャム でんぷん しょくぶつゆ さとう ごま じゃがいも	牛乳 とりにく ひじき ウインナーソーセージ	レモン にんじん きゅうり どうもろこし キャベツ たまねぎ だいこん セロリー しょうが	607	25.5
19	木	ごはん 牛乳 さわらのしょうがやき やさしいアーモンドあえ どさんこじる りんご	ごはん アーモンド さとう じゃがいも しょくぶつゆ バター	牛乳 さわら ぶたにく とうふ みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ たまねぎ もやし ねぎ どうもろこし にんにく りんご	623	27.9
20	金	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 ホキフライ(ソース) チンゲンサイとコーンのソテー ミネストローネ	パン パンこ こむぎこ ブルーベリージャム じゃがいも オリーブゆ しょくぶつゆ でんぷん	牛乳 ホキ ベーコン ウインナーソーセージ いんげんまめ	チンゲンサイ どうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ セロリー にんにく トマト	611	23.4
23	月	むぎごはん 牛乳 ポークカレー しろはなまめコロケ レモンドレッシングサラダ	ごはん おおむぎ じゃがいも こむぎこ パンこ しょくぶつゆ さとう バター	牛乳 しろはなまめ ぶたにく チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン にんじん グリンピース にんにく りんご	708	20.9
24	火	ごはん 牛乳 あかうおのごまソースかけ わかめのしょうがあえ さつまじる みかん	ごはん ごま さとう しょくぶつゆ さつまいも	牛乳 あかうお わかめ とりにく とうふ みそ	しょうが ねぎ きゅうり だいこん ごぼう みかん	599	26.0
25	水	小こめこフォカッチャ 牛乳 スパゲッティボロネーズ ハムカツ やさしいこのスープ	パン こめこ パンこ オリーブゆ しょくぶつゆ スパゲッティ こむぎこ	牛乳 ハム ぶたにく レンズまめ チーズ とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく トマト セロリー ねぎ はくさい もやし えのきたけ	591	27.3
26	木	わかめごはん 牛乳 ささかまぼこのりきゅうあげ つぼみないりおひたし しらたまいりぞうに	ごはん ごま こむぎこ しょくぶつゆ しらたまもち	牛乳 わかめ ささかまぼこ とりにく こおりどうふ なたと	つぼみな もやし にんじん だいこん ごぼう せり	583	22.0
27	金	せわりコッペパン 牛乳 ウインナーソーセージのケチャップソースかけ コーンシチュー ビーンズサラダ	パン さとう しょくぶつゆ じゃがいも バター	牛乳 とりにく チーズ ウインナーソーセージ いんげんまめ だいず	キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん たまねぎ	668	25.7
30	月	ごはん 牛乳 ししやも天ぷら(しょうゆ) あぶらふいたりたまごとし きのこじる アイスいりだいふく	ごはん こむぎこ さとう あぶらふ しょくぶつゆ でんぷん もち	牛乳 ししやも ぶたにく たまご とうふ みそ アイスクリーム	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース なめこ しめじ えのきたけ だいこん ねぎ	679	24.8
31	火	ごはん 牛乳 あげぎょうざ(2こ) とうふのちゅうかに バンサンスー	ごはん こむぎこ しょくぶつゆ はるさめ さとう でんぷん ごま	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ	キャベツ にんじん きゅうり たら もやし ねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ にんにく しょうが	617	22.0

新しい季節  
にピッタリ  
のにくみそ  
おでん

※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。3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準



## 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

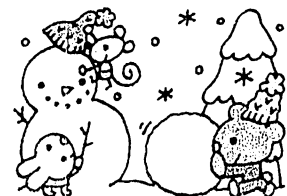


1月24日から30日は“全国学校給食週間”です。  
学校給食は明治22年に山形県の忠愛小学校で初めて実施され、その後全国に広まりましたが、戦争で中断されてしまいました。  
昭和21年、戦争が終わったばかりで食べるものがなく困っていた時に、外国からいただいた食べ物で給食が再開されました。そのことに感謝しようと始まったのが全国学校給食週間です。  
食生活が豊かになった今では、食を通していろいろなことを学び、考える機会にもなっています。  
みなさんもこの機会に、いつも食べている給食がたくさんの人たちによって作られていることや、食べ物の大切さなどについて考えてみましょう。

今月の目標・・・郷土の味にふれよう

おいしいな お皿はからっぽ おなか満たん

仙台市立泉松陵小学校 6年



☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう。