



# 2がつのよていこんだてひょう

毎月19日は  
**食育の日**

仙台市立向山小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			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うしをととのえるのもとになる	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			
3	月	～3日は節分です～ <b>ごはん</b> いわしのかばやき すきこんぶのものにもの けんちんじる いりだいず	ごはん こめこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし こんぶ あぶらあげ とうふ だいず	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ	695	27.0	
4	火	まるパン にこみハンバーグ れんこんサラダ とうにゅうやさいスープ	パン でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ れんこん きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん	612	25.6	
5	水	<b>ごはん</b> ユーリンチー ぶたにくともやしのスープ りんご	ごはん あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ねぎ にんじん チンゲンサイ もやし りんご	580	24.1	
6	木	コッペパン はちみつ ささかまぼこのしょうがに スタミナうめん いよかん	パン はちみつ うめん あぶら	ぎゅうにゅう ささかまぼこ ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし ねぎ にら いよかん	564	22.8	
7	金	<b>ごはん</b> ハヤシシチュー アメリカンサラダ	ごはん あぶら ポテトチップス じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ グリンピース	640	19.3	
10	月	<b>ごはん</b> さばのトウバンジャンやき きりぼしだいこんのちゅうかいため にくだんごスープ	ごはん さとう あぶら ごま でんぷん パンこ はるさめ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とりにく	しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ たまねぎ チンゲンサイ はくさい ねぎ	668	26.0	
11	火	 <b>建国記念の日</b> 						
12	水	小こめげんまいハニーパン きつねうどん ごぼうとにほしのパリパリあげ ぶどうゼリー	パン こめこ はちみつ あぶら ごま さとう うどん ゼリー	ぎゅうにゅう だいず かたくちいわし あぶらあげ とりにく なると	ごぼう にんじん ねぎ ほししいたけ	635	31.2	
13	木	<b>ビビンバ(ごはん・にくいため・ナムル)</b> わかめスープ	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	にんじん ほうれんそう もやし ぜんまい ねぎ しょうが	563	22.7	
14	金	～14日はバレンタインデーです～ しょくパン セレクトチョコクリーム えびとブロッコリーのクリームに ハートのコロッケ	パン マーガリン じゃがいも さつまいも パンこ こむぎこ あぶら バター こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン えび チーズ	ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい	706	22.8	
17	月	<b>ごはん</b> なつとう にくじゃが ひきなのみそじる	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく あぶらあげ	にんじん さやえんどう たまねぎ だいこん	637	25.3	
18	火	<b>ごはん</b> ぶたにくのハーブやき こまつなのソテー やさいとたまごのスープ	ごはん あぶら バター でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナーソーセージ ベーコン たまご	にんにく とうもろこし こまつな もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ	619	24.1	
19	水	小きんときまめパン むししゅうまい どさんこラーメン パインアップルかん	パン あまなつとう こむぎこ でんぷん ちゅうかめん あぶら ごま バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	たまねぎ しょうが めんま にんじん にら もやし とうもろこし パインアップル(缶)	570	22.2	
20	木	～仙台の食材を味わおう～ <b>ごはん</b> さばのみそに せんだいせりなべ きよみ	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	せり にんじん はくさい ごぼう ねぎ きよみ	607	27.4	
21	金	コッペパン ウイナーのトマトソースかけ キャラメルビーンズ ABCスープ	パン さとう でんぷん あぶら バター マカロニ	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ だいず ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	682	27.0	
24	月	 <b>振替休日</b> 						
25	火	<b>ごはん</b> やきぎょうざ マーボーはるさめ えびとなめこのスープ	ごはん こむぎこ さとう はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく えび とうふ	キャベツ にら にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ なめこ はくさい ねぎ	600	21.1	
26	水	<b>ごはん</b> ふりかけ おでん ごまあえ	ごはん ごま さといも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく がんどとき ちくわ はんぺん うずらたまご こんぶ	ほうれんそう もやし にんじん だい こん	577	20.8	
27	木	小メロンパン ベーコンとしめじのスパゲティ はくさいスープ はるか	パン スパゲッティ バター あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ はくさい ほうれんそう ほししいたけ たけのこ はるか	617	19.1	
28	金	<b>チキンカレー(むぎごはん)</b> しゃきしゃきわかめサラダ	ごはん おおむぎ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ とりにく	きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ	611	21.5	

※牛乳は毎日つきます。 ※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。



～今月の給食目標～

- 楽しく和やかに会食をしよう
- 楽しい会食のマナーを身につけよう



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 650 kcal
- ・たんぱく質 21.1～32.5g

【18回】