



1がつのよていこんだてひょう

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	おもにからだのちょうし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 しつ (g)	
8	金	まるパン ハムステーキ じゃがいものカレー はくさいのスープ おたのしみデザート	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ベーコン とりにく アイスクリーム	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	654	24.6	
11	月	成人の日						
12	火	むぎごはん とうふのちゅうかに もやしのちゅうかあえ グレープフルーツ	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび	にんじん さやえんどう たまねぎ たけのこ きくらげ ほししいたけ しょうが もやし グレープフルーツ	620	24.7	
13	水	小きんときまめパン わかめうどん かきあげ はくさいのおひたし	きんときまめ パン こむぎこ あぶら ごま うどん さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ちくわ かつおぶし	にんじん たまねぎ ごぼう はくさい ほうれんそう ねぎ ほししいたけ	629	22.0	
14	木	ごはん とりのからあげ ツナとこまつなのいためもの かにたまスープ	ごはん でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ たまご かに	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	663	27.8	
15	金	今日は小正月です ごはん ぶりのみそづけやき しらたまいりぞうに ベにまどんな	ごはん あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶり とりにく なた こうやどうふ	にんじん せり ごぼう だいこん ほししいたけ ベにまどんな	659	28.1	
18	月	こめこスイートチーズパン にくだんごのあまずあんかけ しるビーフン りんご	パン こめこ でんぷん パンこ あぶら さとう ごま ビーフン	チーズ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ めんま ねぎ ほししいたけ りんご	648	25.8	
19	火	ごはん さばのおやき きりほしだいこんのいりに みそあじけんちんじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あぶらあげ とうふ	きりほしだいこん にんじん だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ	671	27.1	
20	水	小コッペパン ミートソーススパゲティ いんげんまめのポタージュ いちご	パン スパゲッティ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ いんげんまめ クリーム	にんじん パセリ たまねぎ にんにく しょうが トマト(缶) いちご	652	25.4	
21	木	ごはん ハンバーグのおろしソースかけ チンゲンサイとコーンのソテー ゆきなのみそしる	ごはん でんぷん パンこ さとう バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウィンナーソーセージ あぶらあげ とうふ	たまねぎ だいこん しめじ にんじん えだまめ とうもろこし チンゲンサイ ゆきな ねぎ	713	27.1	
22	金	5年生のお米を使います! チキンピラフ メンチカツ コンソメスープ みかん	こめ バター パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ セロリー みかん	715	24.1	

25日～29日 給食週間 「宮城県の食材を食べよう」

25	月	仙台産の大豆を使います コッペパン チリコンカン ジュリアンスープ はるか	パン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいず ベーコン	たまねぎ とうもろこし グリンピース セロリー にんにく キャベツ にんじん もやし えのきたけ はるか	612	25.6
26	火	宮城県産の銀鮭を使います ごはん さけのさいきょうやき あさづけ かにぼったく	ごはん こむぎこ しらたまこ	ぎゅうにゅう さけ こんぶ かに	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	606	29.0
27	水	宮城県産の雪菜と味噌を使います 小ココアパン せんだいあおぼぎょうざ みそラーメン いちご	パン こむぎこ さとう ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ ゆきな たまねぎ めんま にんじん なら もやし いちご	623	23.8
28	木	宮城県産の笹かまと牛肉を使います むぎごはん ささかまぼこのみそがらめ すきやき いよかん	ごはん おおむぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ささかまぼ こ ぎゅうにく やきとうふ	にんじん しゅんぎく はくさい ねぎ えのきたけ いよかん	698	28.4
29	金	宮城県産の豚肉とわかめを使います むぎごはん ポークカレー わかめサラダ ヨーグルト アーモンドフィッシュ	ごはん おおむぎ バター じゃがいも ごま あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ ヨーグルト かたくちいわ し	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり だいこん とうもろこし	710	25.9

※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。

～お知らせ～

29日 5年生 校外学習のため 給食なし



～今月の給食目標～

- 感謝の気持ちを持って食事をしよう
- 日本の文化を知ろう

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

【15回】