



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もとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	火	～実習生が考えた献立です～	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく	にんにく キャベツ みずな えだまめ とうもろこし にんじん はくさい もやし ねぎ なら	623	27.6
2	水	むぎごはん はっぼうさい もやしのちゅうかあえ パインアップル(かんづめ)	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご	にんじん さやえんどう はくさい たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ パインアップル(缶)	676	24.3
3	木	まるパン スライスチーズ ハンバーグのトマトソースかけ キャベツとベーコンのスープ みかん	パン でんぶん パンこ さとう	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ レタス パセリ みかん	714	29.9
4	金	ごはん ししゃもフライ れんこんいりきんぴらごぼう かぶとゆきなのみそしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ あぶらあげ	ごぼう にんじん れんこん かぶ ゆきな	670	21.9
7	月	小ソフトパン やきぎょうざ ごもくらーめん あんにんどうふ	パン こむぎこ さとう ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく やきぶた なた	キャベツ なら にんにく しょうが きくらげ メンマ もやし にんじん ねぎ レモン みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶)	647	24.2
8	火	ごはん チキチキごぼう にくみそおでん りんご	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく うずらたまご ちくわ さつまあげ こんぶ	ごぼう グリンピース にんじん だいこん りんご	693	26.2
9	水	ごはん さばのピリからやき すきこんぶのものも キャベツのみそしる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば こんぶ とうふ あぶらあげ	しょうが にんにく にんじん キャベツ えのきたけ	646	26.3
10	木	フレンチトースト ボイルドウィンナーソーセージ ふゆやさいのポトフ みかん	パン さとう バター じゃがいも	たまご ぎゅうにゅう ウィナーソーセージ ベーコン	にんじん はくさい だいこん かぶ ブロッコリー みかん	698	23.9
11	金	～宮城県牛肉を使用した献立です～ むぎごはん ビーフシチュー グリーンサラダ ヨーグルト	ごはん おおむぎ バター じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり とうもろこし ブロッコリー	741	24.7
14	月	小コッペパン いちごジャム えびてんぷら あんかけうどん べにまどんな アーモンドフィッシュ	パン ジャム でんぶん あぶら うどん アーモンド	ぎゅうにゅう えび なた かたくちいわし とりにく なた	にんじん さやえんどう たけのこ ねぎ ほししいたけ べにまどんな	694	26.8
15	火	ごはん はるまき ナムル とうふチゲスープ	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん ほうれんそう もやし はくさい なら	640	22.6
16	水	～21日は冬至です～ 毎月第3水曜日は「みやぎ水産の日」です ごはん ほっけのしおやき とうじかほちや みぞれじる	ごはん さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ほっけ あずき ぶたにく	かぼちゃ にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ だいこん	657	24.3
17	木	～クリスマスメニュー～ クロワッサン フライドチキン ブロッコリーサラダ ABCスープ クリスマスデザート	パン こむぎこ でんぶん あぶら はちみつ マカロニ じゃがいも ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく ブロッコリー とうもろこし あかパプリカ キャベツ にんじん たまねぎ	707	25.0
18	金	むぎごはん マーボーどうふ ちゅうかサラダ フルーツパンチ	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごま ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし キャベツ みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶)	686	26.6

※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 【14回】

お知らせ  
1月の給食は8日(金)から始まります。

～今月の給食目標～  
○給食ができるまでを知ろう  
○風邪を予防する食事をとろう

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