



# 12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			エネルギー (kcal)
		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をとのえるもとになるみどりのグループ	
1 木	ごはん あじつけのり にくどうふ はりはりづけ みかん	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こんぶ のり	にんじん ねぎ えのきたけ しめじ にんにく しょうが きりぼしだいこん みかん	605
2 金	セルフハンバーガー (よこわりまるパン にこみハンバーグ) ふわふわたまごスープ フルーツポンチ	パン パンこ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン チーズ たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶) レモン	687
5 月	ごはん とりにくとカシューナッツのいためもの ちゅうかふうたまごスープ	ごはん でんぷん あぶら カシューナッツ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご とうふ	にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ	598
6 火	ごはん さばのみそに けんちんじる りんご	ごはん さとう でんぷん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ りんご	602
7 水	バターロールパン どさんこラーメン だいたくごさかなのまるごとあげ パインアップルかん	バター パン ちゅうかめん あぶら ごま でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいたく にぼし	しなちく にんじん いら たまねぎ もやし とうもろこし パインアップル(缶)	643
8 木	ひきにくとうずらたまごのカレー (むぎごはん) ひじきのサラダ	ごはん おおむぎ あぶら さとう バター	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく うずらたまご チーズ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン たまねぎ グリンピース	615
9 金	コッペパン さけのハーブやき ベーコンとはくさいのクリームに はなやさいのサラダ	パン あぶら はちみつ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう さけ ベーコン チーズ	にんにく ブロッコリー とうもろこし カリフラワー はくさい にんじん たまねぎ	662
12 月	ごはん チャブチェ キムチスープ みかん	ごはん はるさめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん いら ほししいたけ はくさい みかん	623
13 火	今日は「ここで給食」です しそごはん さばのトウパンジャンやき まがりねぎのもの はっとじる	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とりにく こうやとうふ	しそ しょうが にんにく まがりねぎ にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	655
14 水	しょくパン ブルーベリージャム だいたくのチリコンカーン いんげんまめのミルクスープ ヨーグルト	パン あぶら バター じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたく いんげんまめ チーズ ヨーグルト	たまねぎ さやいんげん とうもろこし にんじん パセリ	624
15 木	ごはん ししゃもフライ れんこんのきんぴら のっぺいじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう さといも でんぷん	ぎゅうにゅう ししゃも なまあげ	れんこん にんじん さやいんげん だいこん ねぎ ほししいたけ	609
16 金	小チョコチップパン とりにくのこうそうやき シーザーサラダ スープスパゲッティ	チョコレート パン あぶら こむぎこ バター スパゲッティ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	638
19 月	ごはん いかのまつかさやき とうじかぼちゃ みぞれじる	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう いか あずき ぶたにく	しょうが かぼちゃ にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ だいこん	586
20 火	～クリスマスお楽しみ献立です～ チキンピラフ ポテトロッケ ABCスープ クリスマスデザート	こめ バター じゃがいも パンこ あぶら マカロニ デザート	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ	703

※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

13日「ここで給食」とは「学校給食連携事業」として農協より地場産物「まがりねぎ」を提供していただき子どもたちに地場食材を好きになってもらおうという事業です。



キャラクターの「ここでちゃん」です。

お知らせとお願い

給食着は、22日まで学級担任へお願い  
します。  
1月の給食は11日(水)【パン】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  
学校給食摂取基準  
・エネルギー 651kcal  
・たんぱく質 26.0g



小学校

たんぼく しつ (g)
24.8
28.0
21.8
23.3
27.0
20.9
29.7
22.7
26.0
26.6
20.5
26.8
24.1
21.8

ます。

」

の

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			家庭から
			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	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	
1	木	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ はりはり漬け みかん あじつけのり	🔪 ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく と うふ こんぶ のり	にんじん ねぎ えのきたけ しめじ にんにく しょうが きりぼしだいこん みかん	
2	金	よこわりまるパン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ふわふわたまごスープ フルー ツボンチ	🔪 パン パンこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく と り肉 ベーコン チーズ たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ みかん(缶) パインアップル(缶) もも レモン	
5	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとカシュー ナッツのいためもの ちゅうかふうたまご スープ	🔪 ごはん でんぶん あぶら カシューナッツ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく わ かめ たまご とうふ	にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ	
6	火	ごはん ぎゅうにゅう 魚のみそ煮 けんち りんご	🔪 ごはん さとう でんぶん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ りんご	
7	水	バターロールパン ぎゅうにゅう どさんこ ラーメン だいずとこぎかなのまるごとあげ パインアップル	🔪 バター パン ちゅうかめん あぶら ごま でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わ かめ だいず かたくちいわし	しなちく にんじん なら たまねぎ も やし とうもろこし パインアップル(缶)	
8	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきのサラダ ひき肉とうずら卵のカレー	🔪 ごはん おおむぎ あぶら さとう バター	ぎゅうにゅう ひじき ぶた にく うずらたまご チーズ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン たまねぎ グリンピース	
9	金	コッペパン ぎゅうにゅう さけのハーブや き はなやさいのサラダ ベーコンとはくさいのクリーム	🔪 パン あぶら はちみつ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう さけ ベーコン チーズ	にんにく ブロッコリー とうもろこし カリフラワー はくさい にんじん たまねぎ	
12	月	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ キムチ スープ みかん	🔪 ごはん はるさめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく と うふ	たまねぎ にんじん なら ほししいたけ はくさい みかん	
13	火	しそごはん ぎゅうにゅう ほっけのてりや き まがりねぎのもの こまつなのみそしる	🔪 ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ほっけ ぶ たにく とうふ あぶらあ げ かたくちいわし	しそ ねぶかねぎ にんじん こまつな えのきたけ	
14	水	しょくパン ぎゅうにゅう だいずのチリコン カーン ジュリアンスープ ヨーグルト ブルーベリージャム	🔪 パン あぶら バター デザート ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だ いず ベーコン ヨーグルト	たまねぎ さやいんげん とうもろこし キャベツ にんじん もやし えのきたけ	
15	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ れん こんのきんぴら のっぺいじ	🔪 ごはん パンこ こむぎ こ あぶら ごま さとう さといも でんぶん	ぎゅうにゅう ししゃも ホ キ なまあげ	れんこん にんじん さやいんげん だいこん ねぎ ほししいたけ	
16	金	小チョコレートパン ぎゅうにゅう とりにく のこうそうやき シーザーサラダ スープスパゲッティ	🔪 小チョコレートパンの あぶら こむぎこ スパゲッティ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	
19	月	ごはん ぎゅうにゅう いかのまつかさやき 冬至かぼちゃ みぞれじ	🔪 ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう いか あず き ぶたにく	しょうが かぼちゃ にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ だいこん	
20	火	チキンピラフ ぎゅうにゅう かぼちゃコロッ ケ ABCスープ クリスマスデザート	🔪 こめ バター じゃがいも パンこ あぶら マカロニ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ かぼちゃ キャベツ	
			🔪			
			🔪			
			🔪			
			🔪			
			🔪			
			🔪			
			🔪			
			🔪			
			🔪			
			🔪			
			🔪			

仙台市立 学校長 様  
 ○月の食物アレルギーの献立については、上記確認書のとおりとすることについて  
 承諾いたします。  
 平成 年 月 日  
 年 組 保護者名 印