



# 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ねんのえいようが	
			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)
10	木	コッペパン だいのちりコンカーン いんげんまめのミルクスープ パインアップル(かんづめ)	パン あぶら じゃがいも バター	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず いんげんまめ チーズ	たまねぎ さやいんげん とうもろこし にんじん パインアップル(缶)	581	23.6
11	金	ごはん ししゃもフライ きりぼしだいこんのピリからいため かぶとゆきなのみそしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう ししゃも あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ にんにく かぶ ゆきな	634	22.3
15	火	しよくパン りんごジャム はくさいとかぶのシチュー ジャーマンポテト	パン あぶら こめこ じゃがいも ジャム	ぎゆうにゆう ベーコン いんげんまめ チーズ クリーム ウィナーソーセージ	たまねぎ はくさい かぶは かぶ パセリ	623	22.2
16	水	ごはん さばのみそに けんちんじる みかん	ごはん さとう でんぷん じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう さば とうふ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ みかん	605	23.7
17	木	ポークカレー (むぎごはん) アーモンドコールスロー ヨーグルト	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら アーモンド	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	666	23.2
18	金	まるパン あじフライ おおむぎいりミネストローネ いよかん 	パン おおむぎ じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう ベーコン ひよこまめ レンズまめ だいず	キャベツ にんじん トマト(缶) たまねぎ にんにく いよかん	650	25.2

## 21日~25日 給食週間 「いろいろな県の料理を食べよう」

21	月	給食がはじまったころ ごはん うめぼし ツナそぼろ ごまずあえ わかめしる	ごはん さとう ごま じゃがいも	ぎゆうにゆう まぐろ わかめ あぶらあげ とうふ	うめぼし こまつな もやし ねぎ	621	24.6
22	火	宮城県① 小こめこパン マーボーやきそば ちりめんじゃことこまつなのいためもの	パン こめこ ちゆうかめ ん あぶら でんぷん ご ま	ぎゆうにゆう とうふ ぶた にく しらすぼし	にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな にんにく	622	28.7
23	水	青森県 ごはん とわだバラやき せんべいじる りんご	ごはん あぶら はちみつ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん りんご だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ キャベツ	588	23.1
24	木	宮城県② あぶらふどん (ごはん あぶらふどんのく) うーめんじる スイートスプリング	ごはん あぶらふ あぶら さとう うーめん	ぎゆうにゆう たまご とりにく あぶらあげ	たまねぎ みつば ほししいたけ にんじん なす ねぎ スイートスプリング	628	23.5
25	金	長崎県 小ココアパン チャンポンメン だいずとこぎかなのまるごとあげ フルーツパンチ	パン ちゆうかめん でんぷん あぶら ごま さとう ゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく いか えび なたと だいず こぎかな	にんじん キャベツ ねぎ もやし きくらげ パインアップル(缶) もも(缶) レモン	603	26.5
28	月	ごはん チャブチェ キムチスープ ぼんかん	ごはん はるさめ ごま あぶら	ぎゆうにゆう 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 ぼんかん	638	25.3
29	火	コッペパン ブルーベリージャム とりにくとマカロニのクリームに ひじきのサラダ	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう ジャム	ぎゆうにゆう とりにく チーズ クリーム ひじき	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり レモン	622	24.0
30	水	ごはん さんまのかばやき すきこんぶのもの かきたまじる	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゆうにゆう さんま こんぶ さつまあげ あぶらあげ たまご とりに く	にんじん ほうれんそう ねぎ ほししいたけ	718	28.3
31	木	ちゅうかどん (ごはん ちゅうかどんのく) もやしのちゅうかあえ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく うずらたまご	にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ ピーマン はくさい もやし	600	22.9

※ぎゆうにゆうは毎日つきます。※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 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～

- 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



お知らせ

16日 4年生 調理実習のため給食ありません。

詳しくは、学級だより等でご確認ください。

【15回】  
【4年14回】

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 654 kcal  
・たんぱく質 24.5g