



# 2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	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしを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	金	～3日は節分です～ 小きんときまめパン みそうどん かみかみごぼう いりだいず	まめ パン うどん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ だいず	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	610	24.8	
4	月	ごはん いわたつたあげ れんこんのきんぴら ごじる	ごはん こめこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう いわし だいず あぶらあげ	しょうが れんこん にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	643	22.3	
5	火	コッペパン とりにくのこうそうやき こまつなのソテー キャロットポターージュ	パン あぶら じゃがいも パター	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン チーズ クリーム	にんにく とうもろこし こまつな もやし にんじん パセリ たまねぎ	599	28.0	
6	水	むぎごはん ドライカレー ちゅうかふうたまごスープ パインアップル(かんづめ)	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゆう ぶたにく レンズまめ わかめ たまご とうふ	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく ねぎ チンゲンサイ えのきたけ パインアップル(缶)	614	24.6	
7	木	ごはん さばのトウパンジャンやき ごまあえ ひきなのみそしる	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゆう さば あぶらあげ	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし だいこん	609	23.8	
8	金	しょくパン スライスチーズ ミートボールのトマトに だいこんサラダ	パン パンこ でんぷん じゃがいも あぶら はちみつ	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト(缶) だいこん とうもろこし きゅうり レモン	612	23.7	
11	月	<b>建国記念の日</b>						
12	火	わかめごはん ちくぜんに かきたまじる	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん	わかめ ぎゅうにゆう とりにく なまあげ たまご とうふ	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ	573	25.5	
13	水	小チョコチップパン ポテトコロッケ ベーコンとしめじのスパゲティ ジュリアンスープ	チョコレート パン じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら スパゲッティ パター	ぎゅうにゆう ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ ヤベツ もやし えのきたけ	677	19.6	
14	木	チキンカレー (むぎごはん) こんにやくとメンマのいりに ようなし(かんづめ)	ごはん おおむぎ じゃがいも パター あぶら さとう ごま	ぎゅうにゆう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ トマト(缶) しなちく ようなし	625	19.3	
15	金	ごはん とうふハンバーグのやさしいあんかけ タンタンはるさめスープ いよかん	ごはん でんぷん あぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゆう とうふ とりにく ぶたにく	たまねぎ ねぎ にんじん さやえんどう たけのこ ほししいたけ しょうが にら もやし いよかん	587	22.9	
18	月	コッペパン いちごジャム うずらたまごのクリームに ひじきのサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう ジャム	ぎゅうにゆう うずらたまご ウイナーソーセージ チーズ ひじき	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース キャベツ きゅうり レモン	639	22.3	
19	火	～仙台の食材を味わおう～ ごはん ちくわのいそべあげ きりほしだいこんのいりに せんだいせりなべ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゆう ちくわ あおのり あぶらあげ とりにく とうふ	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ せり はくさい ごぼう ねぎ	639	25.8	
20	水	セルフハンバーガー (まるパン ハンバーグのトマトソースかけ) やさしいたまごのスープ りんご	パン でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく たまご ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ りんご	615	25.8	
21	木	ごはん えびといかのチリソース にくだんごスープ ぼんかん	ごはん あぶら さとう でんぷん パンこ はるさめ	ぎゅうにゆう えび いか ぶたにく とりにく	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい ほししいたけ ぼんかん	598	23.5	
22	金	ごはん ししゃもフライ ごもくまめ わかめじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう ししゃも だいず ちくわ こんぶ わかめ とうふ	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ ねぎ	584	22.1	
25	月	コッペパン だいずのチリコンカーン ふわふわたまごスープ ヨーグルト	パン あぶら パンこ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ベーコン チーズ たまご 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	597	27.7	
26	火	ごはん ホキフライ すきこんぶのもの こまつなのみそしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう ホキ こんぶ さつまあげ あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな えのきたけ	664	26.2	
27	水	小こめパン どさんこラーメン だいずとごさかなのまるごとあげ はるか	パン こめこ ちゅうかめん あぶら ごま パター でんぷん さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ だいず ごさかな	メンマ にんじん にら たまねぎ もやし とうもろこし はるか	658	30.3	
28	木	ごはん ビビンバ ナムル わかめスープ	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゆう 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	567	22.8	

※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。

～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

～お知らせ～

22日 5の1 校外学習のため  
給食はありません。  
詳しくは学年だより等でご確認ください。

【19回】  
【5年18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