



# 2がつのよていこんだてひょう

平成23年度 仙台市立新田小学校

日	曜日	こんだてめい		おもなしょくひん			3・4年の栄養価	
				あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	エネルギー	たんぱく質
		しゅしょく	おかず	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	(kcal)	(g)
1	水	ごはん	おからとツナのそぼろ ぶたじるりんご	牛乳 まぐろ おから ぶたにく とうふ みそ こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ りんご	ごはん さといも ごま さとう	606	26.8
2	木	しょくパン はちみつ	たらのてりやきソースかけ いんげんまめのミルクスープ でこぼん	牛乳 チーズ たら いんげんまめ	にんじん パセリ たまねぎ にんにく しょうが でこぼん	パン じゃがいも でんぷん はちみつ さとう	643	28.4
3	金	ごはん	やきにくどんのぐ かきたまじる いりだいず	牛乳 ぶたにく たまご だいず さばぶし	にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ にんにく えのきたけ	ごはん でんぷん さとう こめあぶら ごまあぶら	618	26.6
6	月	ミルクパン	ごもくうどん ひじきのサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき	にんじん たけのこ ながねぎ キャベツ とうもろこし ほししいたけ	パン うどん さとう こめあぶら	604	23.2
7	火	ごはん	ドライカレー やさいスープ オレンジ	牛乳 ぶたにく ベーコン レンズまめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし オレンジ	ごはん じゃがいも さとう オリーブあぶら	619	21.9
8	水	ごはん わかめふりかけ	すきやき だいがくいも いやかん	牛乳 ぶたにく やきとうふ わかめ こんにゃく	にんじん しゅんぎく はくさい ながねぎ えのきたけ いやかん	ごはん さつまいも ごま さとう こめあぶら	673	22.4
9	木	しょくパン いちごジャム	ホワイトシチュー コールスロー	牛乳 チーズ とりにく	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パン こむぎこ じゃがいも いちごジャム こめあぶら	627	23.9
10	金	ごはん	はっぼうさい はるまき ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト ぶたにく えび いか うずらたまご	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しょうが もやし キャベツ ほししいたけ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう こめあぶら	733	25.0
13	月	チョコレートパン	とりにくとだいずのトマトに たまごスープ	牛乳 とりにく たまご だいず	にんじん パセリトマト たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	パン でんぷん チョコレート オリーブあぶら	633	24.7
14	火	ごはん	なっとう きりぼしだいこんのもの とうふとわかめのみそじる	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ なっとう わかめ にぼし こんにゃく	にんじん ながねぎ たけのこ しょうが きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら	602	23.4
15	水	わかめごはん	ごもくとうふ さつまいもてんぷら(しょうゆ) でこぼん	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	にんじん ながねぎ はくさい たまねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ でこぼん	ごはん こむぎこ さつまいも さとう こめあぶら	668	22.0
16	木	しょくパン マーマレード	うずらたまごのクリームに コーンサラダ	牛乳 チーズ とりにく うずらたまご	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン こむぎこ じゃがいも マーマレード こめあぶら	670	24.4
17	金	ごはん	さばのしおやき きゅうりのちゅうかづけ あぶらふのみそじる	牛乳 さば みそ にぼし	にんじん たまねぎ きゅうり	ごはん あぶらふ さといも ごま さとう こめあぶら	597	24.3
20	月	ココアパン	豆腐ハンバーグのトマトソースかけ マカロニスープ オレンジ	牛乳 とうふ ベーコン とりにく	にんじん パセリ たまねぎ オレンジ	パン マカロニ パンこ じゃがいも	601	22.8
21	火	ごはん	ポークカレー あまずあえ	牛乳 チーズ ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく だいこん はくさい	ごはん こむぎこ じゃがいも さとう こめあぶら	639	20.1
22	水	ごはん	にくとうふ かぼちゃコロッケ(ソース) いやかん	牛乳 ぶたにく とうふ	にんじん かぼちゃ たまねぎ しょうが たもぎたけ ほししいたけ いやかん	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも さとう こめあぶら	710	24.7
23	木	チーズパン	たんめん ナムル あまなつゼリー	牛乳 チーズ ぶたにく	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし ながねぎ しょうが だいこん にんにく あまなつみかん	パン ちゅうかめん ごま さとう こめあぶら ごまあぶら	591	24.5
24	金	ごはん	ブルコギ ぴりからスープ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんじん いら ながねぎ しょうが にんにく はくさい	ごはん ごま さとう こめあぶら	619	24.3
27	月	ソフトドックパン	にくだんごのあまずあんかけ(3こ) ワンタンスープ りんご	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん もやし ながねぎ しょうが たまねぎ しなちく ほししいたけ りんご	パン ワンタン パンこ でんぷん さとう こめあぶら	597	24.3
28	火	ごはん あじつけのり	ぶりのてりやき のっぺいじる	牛乳 ぶり なまあげ のり さばぶし こんにゃく	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう ほししいたけ	ごはん でんぷん さといも	625	26.9
29	水	ごはん	にくじゃが ししゃもフライ(ソース) オレンジ	牛乳 ぶたにく ししゃも こんにゃく	にんじん たまねぎ えだまめ オレンジ	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも さとう こめあぶら	626	20.9

\* 牛乳は毎日つきます。

〇はし・スプーンを忘れずにもってきましょう。

## =2月のきゅうしょくもくひょう=

楽しく和やかに食事をしよう。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。

### 食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対する食事マナーでもあります。