



小学校 ブロック	桜丘小、根白石小、福岡小、長命ヶ丘小、寺岡小 南中山小、住吉台小、館小、北中山小、栢江小
-------------	---

日	曜日	こんだてめい	おもなしよくひんとはたらき			3・4年生の 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き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	木	《2月3日はせつぶんです》 わかめごはん 牛乳 いわしフライ(ソース) ごまいりそくせきづけ うーめんじる	ごはん パンこ こむぎこ ごま こめあぶら うーめん じゃがいも	わかめ 牛乳 いわし とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	602	22.2
2	金	こめこパン 牛乳 にくだんごとだいのトマトに ☆ごぼうチップス ☆フルーツポンチ	パン こめこ でんぶん さとう こめあぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく だいず	ごぼう たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト りんご バインアップル みかん もも	663	27.5
5	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのごまだれかけ きざみこんぶとやさいのいために とうふとはくさいのみそしる	ごはん さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ みそ こんぶ あぶらあげ	しょうが ねぎ はくさい こまつな えのきたけ ごぼう にんじん れんこん	613	25.1
6	火	★しゅんのゆきなをせんだいまそであえました★ むぎごはん のりのつくだに 牛乳 あかうおのたつたあげ ゆきなをせんだいまそあえ さわにわん いよかん	ごはん おおむぎ でんぶん こめあぶら さとう	牛乳 のり あかうお ぶたにく みそ	にんじん だいこん ごぼう ゆきな キャベツ しょうが いよかん	585	25.5
7	水	せわりコッペパン 牛乳 ウインナーソーセージのケチャップソースかけ(2はん) ほうれんそうのサラダ しろいんげんまめのポタージュ	パン さとう でんぶん じゃがいも バター こめあぶら	牛乳 ウインナーソーセージ とりにく いんげんまめ チーズ だっしふんにゆう クリーム	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり	655	27.0
8	木	★しゅんのくだもの デコポン★ ごはん 牛乳 きびなごのあまからたれかけ(2〜3はん) だいこんのみそに けんちんじる デコポン	ごはん こめあぶら さとう こめこ じゃがいも ごまあぶら でんぶん	牛乳 きびなご とうふ ぶたにく みそ	にんじん ごぼう こまつな ねぎ だいこん しめじ しょうが デコポン	588	24.0
9	金	☆カレーうどん 牛乳 ホキのてんぶら やさいのアーモンドあえ ヨーグルト	こむぎこ こめあぶら うどん アーモンド さとう	牛乳 ホキ ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	にんじん ねぎ たまねぎ こまつな キャベツ	587	26.6
13	火	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) とうふのちゅうかに きゅうりともやしのピリからあえ	ごはん こむぎこ ごまあぶら さとう でんぶん ごま パンこ	牛乳 ぶたにく とうふ うずらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ もやし はくさい ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり	617	24.7
14	水	《みやぎけんさんのだいずをつかったなっとう・りんごです》 むぎごはん なっとう 牛乳 かつおのたまねぎソースかけ ひきなじる りんご	ごはん おおむぎ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	牛乳 なっとう かつお なまあげ みそ	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ りんご	678	32.4
15	木	しよくパン りんごジャム 牛乳 たららのガーリックやき キャロット・ラペ こめこのクラムチャウダー	パン ジャム さとう じゃがいも こめこ こめあぶら オリーブゆ	牛乳 たら あさり チーズ いんげんまめ クリーム だっしふんにゆう	にんにく にんじん たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし レモン	607	31.3
16	金	《ほっかいどうのきょうどりよりをあじわおう》 ごはん 牛乳 ☆ザンギ きざみこんぶのあえもの いしかりじる	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ごま	牛乳 とりにく さけ とうふ みそ こんぶ	はくさい にんじん たまねぎ しめじ ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが	585	27.1
19	月	★しゅんのくだもの いよかん★ よこわりまるパン 牛乳 ポークビーンズ ☆フライドポテト うずらたまごとチンゲンサイのスープ いよかん	パン じゃがいも こめあぶら	牛乳 ぶたにく だいず うずらたまご	たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ いよかん	663	27.1
20	火	《3年生の教科書「ゆうすげ村の小さな旅館」から～だいこんサラダ》 ごはん 牛乳 なまあげのみそだれかけ(2こ) ゆうすげむらのだいこんサラダ はるさめスープ アーモンドいりこざかな	ごはん でんぶん さとう はるさめ ごまあぶら アーモンド	牛乳 なまあげ みそ ぶたにく かたくちいわし	はくさい もやし にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ きゅうり とうもろこし	586	23.8
21	水	《みやぎずいさんの日 わかめ》 ごはん 牛乳 さばのきのこソース ゆきなのおひたし わかめとあぶらあげのみそしる	ごはん でんぶん こめあぶら さとう	牛乳 さば わかめ あぶらあげ みそ	ほししいたけ しめじ だいこん ねぎ ゆきな はくさい にんじん しょうが	636	22.8
22	木	メロンパン 牛乳 ☆ツナとあさりのスパゲッティ ☆ぶたにくのバジルやき コンソメスープ	パン さとう スパゲッティ こめあぶら じゃがいも	牛乳 たまご ぶたにく まぐろあぶらづけ あさり チーズ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ	639	29.7
26	月	むぎごはん ふりかけ 牛乳 わかさぎのてんぶら(2はん) おでん こまつなのこうみあえ デコポン	ごはん おおむぎ こむぎこ ごま こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら でんぶん パンこ	牛乳 だいず わかさぎ やさしいりさつまあげ うずらたまご がんもどき こんぶ のり	にんじん だいこん こまつな キャベツ にんにく デコポン	654	22.5
27	火	ソフトパン 牛乳 ハヤシシチュー やさいサラダ ☆フライビーンズ	パン でんぶん こめあぶら じゃがいも	牛乳 だいず ぶたにく チーズ だっしふんにゆう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	673	28.1
28	水	★しゅんのくだもの はっさく★ ごはん 牛乳 ☆てりやきハンバーグ ひじきのいために ごじる はっさく	ごはん さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく だいず ごりとうふ みそ ひじき ささかまほこ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな はっさく	629	25.3
29	木	《ひなまつりメニュー》 ごはん 牛乳 さわらのたつたあげ つぼみなのごまみそあえ すましじる ひなあられ	ごはん でんぶん こめあぶら ふ さとう ごま ひなあられ	牛乳 さわら わかめ とうふ みそ	えのきたけ たけのこ つぼみな はくさい にんじん しょうが	610	25.0

※はしは、毎日忘れずに持ってきてください。※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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために、一部栄養強化食品を使用しています。

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 ~ 32.5 g

今月の目標 食事と健康のかかわりを知ろう

今月より学校からいただいたリクエスト献立を取り入れました。献立名の前に★がついたものが目印です。今月は長命ヶ丘小、栢江小、福岡小、桜丘小、根白石小、北中山小、寺岡小のリクエストです。お楽しみに！

おうちでも きゅうしよくメニュー リクエスト

仙台市立小学校 児童

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆