

2月のよていにこんだてひょう



※ **太字の野菜** は荒井の農家さんから納めていただいています。

今月は7種類！
「ゆきな」「ほうれんそう」「こまつな」「はくさい」「キャベツ」「だいこん」「ながねぎ」です

仙台市立蒲町小学校



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			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	よこわりまるパン ぎゅうにゅう メンチカツ(ソース) スコッチブロス ゆきなとコーンのソテー	パン パンこ こめこ あぶら こむぎこ おおむぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ かぶ ゆきな もやし とうもろこし	607	27.8	
2	金	～ 節分メニュー(いわし・だいず)～ だいずいりごもくごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき とうにゅうなべ	ごはん さとう あぶら でんぶん	とりにく だいず いわし あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう	にんじん ごぼう えのきたけ ゆきな はくさい だいこん	604	31.3	
5	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー ♥フライドポテト たまごスープ ♥すきなきょうしよ<7位>	ごはん さとう あぶら じゃがいも おおむぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご とりにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん パセリ キャベツ	680	25.5	
6	火	しょくパン りんごジャム ぎゅうにゅう ぶたにくといんげんまめのクリームに ゆきなとコーンのソテー パナナ	パン ジャム あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ペーコン	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ ゆきな もやし とうもろこし パナナ	631	25.1	
7	水	ごはん なつとう ぎゅうにゅう にくじゃが こまつなとやしのおひたし	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな もやし とうもろこし	612	26.4	
8	木	♥あげパン ぎゅうにゅう スパゲッティナポリタン ポテトとコーンのサラダ ♥すきなきょうしよ<1位>	パン あぶら じゃがいも スパゲッティ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ショルダーペーコン	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく きゅうり マッシュルーム とうもろこし	638	22.3	
9	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのかんこくふうみそに れんこんとひじきのいりに のっぺいじる	ごはん さとう ごま あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さば ひじき だいず さつまあげ とうふ とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん れんこん だいこん ながねぎ ごぼう	609	28.0	
12	月	【 振替休日 】						
13	火	ごはん のりのつくだに ぎゅうにゅう ぶりのてりやき めんまとこんにゃくのいために さつまじる	ごはん さとう あぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう のり ぶり とりにく あぶらあげ	めんま にんじん ごぼう ゆきな はくさい だいこん	625	27.1	
14	水	こめこパン ぎゅうにゅう ♥サンマーメン こおりどうふとだいずのごまみそあえ オレンジ ♥すきなきょうしよ<10位>	パン こめこ でんぶん ちゅうかめん あぶら こめこ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ だいず	にんじん こまつな もやし たまねぎ にんにく しょうが きくらげ オレンジ	613	24.4	
15	木	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあんかけ ゆきなとちくわのにびたし こんさいキムチじる	ごはん さとう でんぶん あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ	たまねぎ しょうが にんにく もやし とうもろこし ごぼう だいこん ゆきな はくさい にんじん	671	27.2	
16	金	よこわりまるパン ぎゅうにゅう フライドチキン きりほしだいこんのトマトソースいため うずらたまごとはくさいのクリームに	パン こむぎこ あぶら コーンスターチ こめこ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく うずらたまご まぐろあぶらづけ	しょうが にんにく にんじん きりほしだいこん ピーマン たまねぎ パセリ はくさい とうもろこし	674	33.3	
19	月	～ 毎月19日は食育の日(野菜を食べよう)～ ごはん ぎゅうにゅう むししゅうまい ちゅうかはんのぐ ♥ピリからもやし ♥すきなきょうしよ<4位>	ごはん パンこ あぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると えび いか うずらたまご	たまねぎ しょうが にんじん こまつな はくさい たけのこ ほししいたけ きくらげ もやし きゅうり にんにく	668	30.0	
20	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー こまつなとウインナーソーセージのソテー ヨーグルト	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナーソーセージ ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし さやいんげん こまつな にんにく	636	25.0	
21	水	～ 第3水曜日はみやぎ水産の日(わかめ)～ ミルクパン ぎゅうにゅう おやこうどん ししゃもフライ(ソース) わかめとほうれんそうのサラダ	パン うどん パンこ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ ししゃも わかめ	にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう はくさい だいこん ほうれんそう ほししいたけ	642	27.2	
22	木	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう マーボーどうふ ビーフンソテー パインアップル(かんづめ)	ごはん あぶら さとう でんぶん ビーフン	ぎゅうにゅう のり とうふ ぶたにく とりにく	にんじん たら にんにく ほししいたけ しょうが もやし ながねぎ こまつな キャベツ パインアップル	606	24.6	
23	金	【 天皇誕生日 】						
26	月	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう ミートボールのトマトに もやしとゆきなのごまサラダ	パン ジャム でんぶん じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ にんじん トマト もやし ゆきな キャベツ とうもろこし にんにく	602	24.2	
27	火	わかめごはん ぎゅうにゅう かつおとだいずとれんこんのあげに すいとんじる	ごはん でんぶん ごま さとう すいとん あぶら じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう かつお だいず あぶらあげ	しょうが れんこん にんじん だいこん はくさい ながねぎ ほししいたけ ごぼう	600	23.7	
28	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとながねぎのオイスターソースいため ちゅうかふうたまごスープ ♥フルーツポンチ ♥すきなきょうしよ<2位>	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶん ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	ながねぎ はくさい にんじん とうもろこし しょうが みずな ほししいたけ みかん レモン パインアップル もも	601	24.8	
29	木	ココアパン ぎゅうにゅう マレシヤふうかいせんやきそば ささかまぼこのなんがあげ デコポン	パン ちゅうかめん ごま あぶら さとう こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ	にんじん たら キャベツ もやし ほししいたけ にんにく デコポン	636	29.9	

※ 献立内容は変更することがあります。

※ はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。

※ 印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。

きゅうしょくだより

令和6年2月
仙台市立蒲町小学校

冬も折り返しを迎えましたが、引き続き新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症に注意をしなければいけない季節です。手洗いやうがいをしっかりして予防に努めましょう。



12月に好きな給食のアンケートをとり、1月の給食週間でその結果を発表しました。アンケートは給食委員会でメニューを10個選び、全校児童が好きなメニューに票を入れてもらうという方法にしました。結果は右の表の通りです。第1位はダントツで揚げパンでした。

票が多かったものは2月と3月の献立にできるだけ入れる予定ですのでお楽しみに。

給食週間は終わりましたが、給食標語や感謝のお手紙は引き続き1階廊下に掲示していますので、ご来校の際には是非お読みください。

好きな給食アンケートの結果

1位 揚げパン

2位 フルーツポンチ

3位 タンタンめん

4位 ピリからもやし

5位 揚げぎょうざ

6位 カレー

7位 フライドポテト

8位 みそラーメン

9位 チンジャオロースー

10位 サンマーメン

給食の献立紹介

1月23日(火)に
出ました

《チョコレギサラダ》

〈材料・分量〉 10人分

キャベツ	250 g
きゅうり	130 g
きざみのり	4 g
いりごま	10 g
にんにく	3 g
しょうゆ	10 g
三温糖	7 g
穀物酢	10 g
中華スープストック	1.5 g
ごま油	10 g
チリパウダー	少々

給食で提供している1人分の分量を10倍にしています。

〈作り方〉

- ① にんにくはみじん切りにし、Aの調味料とあわせてドレッシングを作っておく。
- ② キャベツは太めの繊維切にし、ゆでて冷やしておく。
- ③ きゅうりは繊維切にする。
- ④ キャベツときゅうりをドレッシングであえ、ごまもまぜる。
- ⑤ 食べる直前にきざみのりも混ぜたらできあがり！

※ 給食のサラダは食材もドレッシングもすべて一度加熱してから冷却しています。