

立町小	片平丁小	上杉山通小
通町小	荒巻小	台原小
北仙台小	荒町小	



1月のよていこんだてひょう



毎月19日
食育の日

3, 4年生の1回あたりの学校給食摂取基準	
・エネルギー	670kcal
・たんぱくしつ	25.1g

仙台市荒巻学校給食センター

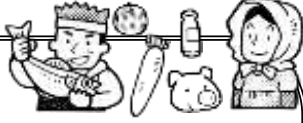
日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
8	火	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ あおばたまめのでっかみそ のっぺいじる	ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら ごま さといも でんぷん	牛乳 さば だいず みそ かつおぶし とうふ さばぶし	しょうが ごぼう にんじん だいこん さやいんげん ほししいたけ	669	23.4
9	水	しょくパン チョコレートクリーム 牛乳 フライドチキン オニオンドレッシングサラダ コンソメスープ オレンジ	パン チョコレートクリーム でんぷん こむぎこ こめあぶら さとう	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく にんじん とうもろこし たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり オレンジ	614	24.7
10	木	ごはん 牛乳 とうふハンバーグのあんかけ にくじゃが やさいのアーモンドあえ	ごはん でんぷん さとう じゃがいも こめあぶら アーモンド	牛乳 とうふ とりにく たら ぶたにく	たまねぎ ねぎ しょうが にんじん えだまめ こまつな キャベツ	609	23.6
11	金	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ ひじきのいために ゆきなとなめこのみそしる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	牛乳 かつお とうふ さばぶし みそ ひじき だいず あぶらあげ	しょうが ゆきな だいこん えのきたけ なめこ にんじん	616	30.5
15	火	小ミルクパン 牛乳 ★カレーうどん ごぼうサラダ(マヨネーズ) ずんだつつみあげ	パン さとう こむぎこ でんぷん こめあぶら うどん ごま マヨネーズ	牛乳 チーズ ぶたにく さばぶし	えだまめ にんじん グリンピース たまねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり	640	21.4
16	水	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかに きりぼしだいこんのナムル ようなしのかんづめ	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん ごま	牛乳 とうふ うずらたまご ぶたにく みそ	にんじん もやし ねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり ようなし	604	21.4
17	木	コッペパン 牛乳 チリコンカン やさいスープ キャラメルポテト	パン さつまいも こめあぶら さとう バター アーモンド	牛乳 ぶたにく だいず レンズまめ ベーコン	たまねぎ にんにく トマト にんじん セロリー キャベツ	669	25.3
18	金	ごはん 牛乳 さんまのかばやき ぐるに おひたし(きざみのり) みかん	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも でんぷん	牛乳 さんま なまあげ のり	しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな もやし しめじ みかん	691	23.3
21	月	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) バンサンスー(ちゅうかドレスシング) ちゅうかふうたまごスープ ヨーグルト	ごはん でんぷん さとう ごまあぶら こむぎこ はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく とりにく だいず ベーコン たまご ヨーグルト	たまねぎ しょうが にんじん はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり	615	22.5
22	火	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 ししゃもフライ(2ほん・ソース) ポルシチ バターコーンソテー	パン ジャム こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも さとう バター	牛乳 ししゃも だいず ぶたにく チーズ クリーム	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ マッシュルーム にんにく しょうが とうもろこし	657	23.6
23	水	ごはん 牛乳 ささかまぼこのゆずみそかけ しらたまいりぞうに ごまあえ りんご	ごはん さとう でんぷん しらたまもち ごま	牛乳 ささかまぼこ たまご みそ とりにく なた こおりどうふ さばぶし	ゆず にんじん だいこん ごぼう せり こまつな もやし りんご	608	25.9
24	木	ツイストパン 牛乳 ★スティックコーヒー ★とりにくのレモンソースかけ おおむぎのリゾット だいこんサラダ	パン でんぷん こめあぶら さとう おおむぎ オリーブゆ	牛乳 とりにく ベーコン えび いか チーズ	しょうが レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく だいこん きゅうり	643	28.2
25	金	ごはん かんこくのり 牛乳 さわらのウスターソースかけ かんこくふうスープ いよかん	ごはん ごまあぶら さとう こめあぶら でんぷん はるさめ	のり 牛乳 さわら ぶたにく うずらたまご	しょうが にんにく にんじん だいこん えのきたけ ねぎ いよかん	623	25.5
28	月	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき ぶたじる みかん	ごはん こめあぶら じゃがいも	牛乳 ほっけ ぶたにく とうふ さばぶし みそ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ みかん	603	28.2
29	火	こめこパン 牛乳 ぶたにくのアーモンドがらめ だいずのサラダ マカロニとやさいのスープ グレープフルーツ	パン こめこ でんぷん こめあぶら アーモンド さとう マカロニ じゃがいも	牛乳 ぶたにく ベーコン だいず	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり グレープフルーツ	705	33.9
30	水	ごはん 牛乳 きびなごのなんばんづけ がんもどきのふくめに さつまいもとたまねぎのみそしる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう さつまいも	牛乳 きびなご がんもどき こんぶ とうふ さばぶし みそ	たまねぎ にんじん しめじ だいこん	608	24.1
31	木	ココアパン 牛乳 めだまやき(しおこしょうあじ) レモンドレッシングサラダ コーンポターージュ	パン じゃがいも こめあぶら さとう	牛乳 たまご とりにく チーズ	とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり レモン	688	27.5

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※ 印の日は、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。

=今月の目標=郷土の味にふれよう.....



全国学校給食週間



1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は明治22年に山形県の忠愛小学校で始まりました。その後全国に広まりましたが、戦争で中断されました。戦争が終わったものの、食べるものがなく空腹で苦しむ子供たちのために、昭和21年、ラウ(アジア救済公認団体)から送られてきた食べ物で給食が出せるようになりました。そのことに感謝しようと始まったのが全国学校給食週間です。

生活が豊かになった今では、給食は子供たちが食を通していろいろなことを学び、望ましい食習慣を身に付ける食育の場にもなっています。

いつもなにげなく食べている給食がたくさんの人によって作られていることや、食べ物

今年の給食週間の献立には
宮城県の郷土料理と世界の料理を取り入れました

- ◆ 21日(月) 中国料理: むししゅうまい、バンサンスー
ちゅうかふうたまごスープ
- ◆ 22日(火) ロシア料理: ポルシチ
- ◆ 23日(水) 郷土料理(宮城県): ささかまぼこのゆずみそかけ
しらたまいりぞうに
- ◆ 24日(木) イタリア料理: おおむぎのリゾット
- ◆ 25日(金) 韓国料理: かんこくふうスープ

リクエスト献立

今月もリクエスト献立を実施します。献立名の前に★がついたものがリクエスト献立です。お楽しみに!

平成29年度学校給食標語優秀賞

給食を残さず食べて完食賞

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☆