



# 1月のよていこんだてひょう

仙台市立東仙台小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうめい			おもなざいりょうめい		
			あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
12	水	ごはん ドライカレー コーンスープ もも	ぶたにく	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく トマト とうもろこし パセリ もも	ごはん サラダあぶら さとう バター	619	20.5	
13	木	しょくパン いちごジャム ハヤシチュー さかなのこうそうやき	さわら ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリーンピース	パン ジャがいも ジャム バター	625	29.4	
14	金	おやこどん (ごはんにおやこにをのせてたべます) えびだんごいりすましじる みかん	とりにく たまご とうふ えびふうみかまぼこ	たまねぎ えのきたけ にんじん せり しいたけ みかん	ごはん さとう ふ	620	30.2	
17	月	ココアパン クラムチャウダー はくさいのコールスローサラダ	あさり ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし はくさい	パン バター ジャがいも サラダあぶら	632	20.5	
18	火	ごはん マーボとうふ もやしのちゅうかサラダ グレープフルーツ	とうふ ぶたにく	にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし グレープフルーツ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ごま	593	23.6	
19	水	ごはん すきやき うのはなに はなみかん	とうふ ぎゅうにく おから とりにく	にんじん しゅんぎく きくらげ はくさい ねぎ えのきたけ ごぼう しいたけ みかん	ごはん サラダあぶら さとう	643	23.7	
20	木	★リクエストこんだて★ <b>糖料理・魚料理</b> ミニミルクパン リクエスト1位めん料理 リクエスト1位魚料理	ぶたにく さけ チーズ	しなちく にんじん にら たまねぎ もやし にんにく	パン ちゅうかめん さとう ごまあぶら パンこ こむぎこ サラダあぶら	658	31.7	
21	金	ごはん ふりかけ さつまじる ひじきのいりに オレンジ	だいず あぶらあげ さつまあげ ぶたにく	にんじん ごぼう ねぎ オレンジ	ごはん ごま サラダあぶら さつまいも	595	20.4	
学校給食週間	24	月	★リクエストこんだて★ <b>その他部門</b> ピタパン ポークビーンズ クリームスパゲティ その他部門1位の料理	ぶたにく だいず ベーコン えび いか	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	パン サラダあぶら ジャがいも スパゲティ	678	32.3
	25	火	★リクエストこんだて★ <b>煮込み料理・デザート</b> ごはん リクエスト1位煮込み料理 リクエスト1位デザート	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく トマト グリーンピース みかん もも バインアップル りんご	ごはん サラダあぶら ジャがいも さとう	674	20.9
	26	水	★リクエストこんだて★ <b>主食・肉料理・サラダ</b> リクエスト2位主食 リクエスト1位肉料理 リクエスト1位サラダ みそしる	とりにく	しょうが にんじん きゅうり もやし だいこん ねぎ	ごはん でんぶん さといも サラダあぶら ごまあぶら はるさめ ごま さとう	605	21.2
	27	木	しょくパン ピーナッツクリーム おさかなソーセージのジャーマンポテト ワントンスープ いちご	ぎょにくソーセージ ぶたにく うずらたまご	とうもろこし にんじん チンゲンツァイ もやし ねぎ しょうが しいたけ いちご	パン ピーナッツ ジャがいも サラダあぶら ワントン ごまあぶら	672	25.3
	28	金	★リクエストこんだて★ <b>主食</b> リクエスト1位主食 とりにくとだいずのさっぱり ベトナム風めんいりスープ ヨーグルト	とりにく だいず ヨーグルト	もやし こねぎ たまねぎ しょうが レモン	パン フォー さとう サラダあぶら	642	29.0
31	月	ミニこめこくろゴマパン ごもくうどん えびのてんぷら(しょうゆ) きゅうりのうめふうみづけ	とりにく なんと えび	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	こめこ ごま うどん こむぎこ サラダあぶら	606	22.6	

\* ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。(あかのしょくひん) \* 印の日は、スプーンがあったほうがたべやすいこんだてです。

1月24日(月)から28日(金)は

## 学校給食週間です



期間中は給食委員会の子どもたちが中心となって、お昼の放送でいろいろな活動を行います。

給食委員会の活動の一つとして、委員会の子どもたちがリクエスト献立のアンケートを実施し、全校分の集計を行いました。1月の献立には、その上位に選ばれた献立を多く取り入れています。