



# 1月分よていにんだてひょう



|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| 本校 3,4 年の 1 回あたりの<br>学校給食摂取基準 |         |
| エネルギー                         | 637kcal |
| たんぱくしつ                        | 23.9g   |

仙台市立西多賀小学校

| 日  | 曜<br>日 | こ<br>ん<br>だ<br>て<br>め<br>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<br>きのグループ             | おもにからだをつくるもとになる<br>あかのグループ           | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる<br>みどりのグループ                         | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく<br>しつ (g) |
| 11 | 水      | ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソース<br>みそけんちんじる フルーツゼリー                                   | ごはん パンこ でんぶん<br>さとう さといも あぶら         | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく<br>とうふ              | たまねぎ だいこん にんじん ごぼう<br>ねぎ                                   | 628             | 22.8           |
| 12 | 木      | ごはん ぎゅうにゅう だいずいりにくみそ<br>コーンいりたまごスープ りんご                                      | ごはん あぶら さとう<br>でんぶん                  | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず<br>ハム たまご とうふ        | にんじん たまねぎ ピーマン<br>ほししいたけ とうもろこし チンゲンサイ<br>たけのこ えのきたけ りんご   | 610             | 24.5           |
| 13 | 金      | コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう<br>ごもくうどん だいずとこざかなのあげに はるか                               | パン うどん でんぶん<br>あぶら ごま さとう ジャム        | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ<br>なると だいず かたくちいわし | にんじん はくさい こまつな ねぎ<br>ほししいたけ はるか                            | 606             | 25.8           |
| 16 | 月      | むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー<br>もやしとコーンのソテー ぼんかん                                      | ごはん おおむぎ じゃがいも<br>バター あぶら ごま         | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ<br>ベーコン              | にんじん たまねぎ グリンピース<br>しょうが にんにく もやし とうもろこし<br>ぼんかん           | 652             | 20.8           |
| 17 | 火      | こめこパン ぎゅうにゅう ししゃもフライ<br>ジャーマンポテト なめことたまごのスープ                                 | パン こめこ パンこ<br>こむぎこ あぶら じゃがいも<br>でんぶん | ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン<br>たまご とうふ          | パセリ たまねぎ なめこ チンゲンサイ<br>にんじん たけのこ                           | 623             | 25.2           |
| 18 | 水      | ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき<br>わかめサラダ はくさいのみそしる                                       | ごはん ふ じゃがいも<br>あぶら さとう               | ぎゅうにゅう さば あぶらあげ<br>わかめ               | はくさい にんじん だいこん ねぎ<br>とうもろこし きゅうり                           | 590             | 23.2           |
| 19 | 木      | <b>食育の日</b> <b>くじらを味わおう</b><br>ごはん ぎゅうにゅう スティックコーヒー<br>くじらとだいずのごまがらめ にくじゃが   | ごはん でんぶん あぶら<br>ごま さとう じゃがいも         | ぎゅうにゅう くじらにく だいず<br>ぶたにく             | パプリカ にんじん さやいんげん<br>たまねぎ                                   | 650             | 25.9           |
| 20 | 金      | <b>旬を食べよう～まがりねぎ</b><br>せわりコッペパン ぎゅうにゅう<br>ペンネのミートソース<br>まがりねぎのクリームスープ バナナ    | パン スパゲッティ あぶら<br>さとう じゃがいも バター       | ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ<br>ベーコン クリーム       | たまねぎ にんじん にんにく トマト<br>ねぎ パセリ バナナ                           | 623             | 23.2           |
| 23 | 月      | <b>給食週間①日本全国味めぐり～秋田県</b><br>ごはん のりのつくだに ぎゅうにゅう<br>はたはたからあげ だまこじる いよかん        | ごはん こむぎこ あぶら<br>だまこ                  | ぎゅうにゅう えび とりにく あぶら<br>あげ のり          | にんじん ごぼう ねぎ まいたけ<br>はくさい だいこん いよかん                         | 601             | 20.6           |
| 24 | 火      | <b>給食週間②日本全国味めぐり～神奈川県</b><br>ミルクパン ぎゅうにゅう サンマーメン<br>むししゅうまい フルーツポンチ          | パン ちゅうかめん でんぶん<br>こむぎこ さとう           | ぎゅうにゅう ぶたにく                          | にんにく にんじん たまねぎ こまつな<br>もやし しょうが みかん(缶)<br>パインアップル(缶) もも(缶) | 600             | 21.4           |
| 25 | 水      | <b>給食週間③日本全国味めぐり～三重県</b><br>ごはん ぎゅうにゅう とんてき そうへいじる<br>はっさく                   | ごはん でんぶん あぶら<br>さといも                 | ぎゅうにゅう ぶたにく                          | にんにく ほししいたけ にんじん<br>だいこん ごぼう はくさい ねぎ<br>はっさく               | 626             | 23.6           |
| 26 | 木      | <b>給食週間④日本全国味めぐり～沖縄県</b><br>ごはん ぎゅうにゅう マーミナーチャンプルー<br>にんじんシリシリー パインアップルのかんづめ | ごはん あぶら でんぶん                         | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく<br>まぐろあぶらづけ たまご      | ねぎ にんじん にら もやし にんにく<br>しょうが パインアップル(缶)                     | 622             | 26.3           |
| 27 | 金      | <b>給食週間⑥日本全国味めぐり～北海道</b><br>エスカロップ ぎゅうにゅう はるさめスープ<br>ヨーグルト                   | アルファかまい パンこ<br>あぶら さとう はるさめ          | ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト                    | たけのこ たまねぎ トマト にんじん<br>チンゲンサイ はくさい ほししいたけ                   | 597             | 24.7           |
| 30 | 月      | ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき<br>すきこんぶのにも物 じゃがいものみそしる                                   | ごはん あぶら さとう ごま<br>じゃがいも              | ぎゅうにゅう さけ こんぶ<br>さつまあげ だいず あぶらあげ     | れんこん にんじん だいこん たまねぎ<br>こねぎ                                 | 560             | 25.8           |
| 31 | 火      | しょくパン はちみつマーガリン ぎゅうにゅう<br>クリームシチュー グリーンサラダ りんご                               | パン じゃがいも あぶら<br>さとう はちみつ マーガリン       | ぎゅうにゅう ベーコン えび<br>チーズ                | にんじん たまねぎ グリンピース<br>マッシュルーム キャベツ きゅうり<br>とうもろこし りんご        | 653             | 21.8           |

## 1月の給食目標

## 感謝の気持ちをもって食事をしよう

- \* はしは毎日忘れずに持ってきましょう。
- \* 印はスプーンもあった方がよいこんだてです。
- \* 献立内容は変更することがあります。



## 給食休みの学年

18 日(水)かしわ学級  
27 日(金)かしわ学級

## 学校給食週間です

戦争が終わったばかりの日本では、育ち盛りの子供たちに十分に食べさせるだけの食べ物がありませんでした。そこで海外から日本の子供たちを助けようと、粉ミルクや缶詰などが送られ給食が始まりました。給食が再開された日を記念して 1 月 24 日を給食記念日とし、給食週間が設けられました。

西多賀小学校では、日本全国味めぐりとして、北海道から沖縄まで、いろいろな県の郷土食を実施します。お楽しみに♪