



1月のよていこんだてひょう

今月の目標 *感謝の心を持って食事をしましょう



家庭実数

仙台市立榴岡小学校

日	曜 日	こ ん だ て め い	お も な し ょ く ひ ん と は た ら き			3・4 年 の 栄 養 価	
			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- (kcal)	たんぱく質 (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
8	金	よこわりまるパン 牛乳 スライスチーズ ★ハンバーグケチャップソース ★アルファベットスープ ★みかん	新年スタート!! セルフチーズバーガーで楽しく食べよう!			646	25.4
12	火	★むぎごはん 牛乳 ★ししゃもフライ(ソース) あさづけ ぶたにくとじゃがいものなんばんに	ごはん おおむぎ パンこ こむぎこ あぶら ごま じゃがいも さとう	牛乳 ししゃも ぶたにく がんもどき みそ	キャベツ きゅうり にんじん さやいんげん だいこん	655	25.4
13	水	★クロワッサン 牛乳 宮城県産黒毛和牛 ★ビーフシチュー (無償提供) ★にんじんのサラダ ★いちご	パン バター じゃがいも あぶら さとう	牛乳 きゅうにく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	693	20.5
14	木	★むぎごはん 牛乳 ★やきぎょうざ ★ちゅうかふうたまごスープ ★りんご	ごはん おおむぎ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく たまご ベーコン	キャベツ なら にんにく しょうが とうもろこし にんじん ほうれんそう たまねぎ りんご	664	19.7
15	金	★ごはん 牛乳 小正月にちなんだ料理 ぶりのわふうゆずソースかけ いためなます せんだいぞうに	ごはん さとう あぶら ごま しらたまもち	牛乳 ぶり とりにく こうやどうふ	ゆず にんじん だいこん えだまめ セリ れんこん ごぼう ほしいいたけ ずいき	656	29.2
18	月	★メロンパン 牛乳 リクエスト給食① ★スパゲッティーナポリタン ★りっちゃんサラダ	パン スパゲッティ あぶら さとう	たまご 牛乳 ベーコン チーズ ハム こんぶ かつおぶし	にんじん ビーマン たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし ミント	680	23.6
19	火	★ごはん 牛乳 昔の食事を体験しよう! さけのしおやき だいこんのしょうゆづけ すいとん	ごはん こむぎこ	牛乳 さけ こんぶ とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほしいいたけ	592	30.7
20	水	★あげパン 牛乳 リクエスト給食② ★みそラーメン ★サイダーいりフルーツポンチ	パン さとう あぶら ちゅうかめん ゼリー	きなこ 牛乳 ぶたにく みそ	めんま にんじん なら たまねぎ にんにく もやし みかん(缶) バイアグル(缶) もも(缶)	631	22.6
21	木	★むぎごはん 牛乳 宮城の食材を使った献立 ★ささかまぼこのチーズやき あぶらふりみそしる ずんだもち	ごはん おおむぎ あぶらふ じゃがいも しらたまもち さとう	牛乳 ささかまぼこ チーズ みそ	こまつな だいこん にんじん ながねぎ えだまめ	673	26.5
22	金	★むぎごはん 牛乳 リクエスト給食③ ★ポークカレー ★ひとしおキャベツ ★ヨーグルト	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ごま	牛乳 ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	669	26.0
25	月	★こめこパン 牛乳 ★にくみそやきそば ひじきサラダ ★いちご	パン こめこ ちゅうかめん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ひじき	にんじん なら たけのこ たまねぎ ほしいいたけ にんにく しょうが とうもろこし きゅうり もやし いちご	642	26.8
26	火	★むぎごはん 牛乳 ぎゅうどんのぐ 宮城県産黒毛和牛(無償提供) キャベツのごまずあえ わかめとじゃがいものみそしる	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 きゅうにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ たけのこ しょうが あかビーマン きゅうり キャベツ こまつな ながねぎ	646	23.8
27	水	しよくパン いちごジャム 牛乳 給食室特製の ★ベーコンとやさいのクリームに ホワイトルウでおいしく ウインナーとコーンのソテー ★りんご	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター ジャム	牛乳 ベーコン チーズ ウインナーソーセージ	とうもろこし にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ もやし りんご	686	23.3
28	木	★ゆうやけごはん 牛乳 さばのねぎソースかけ なめことはくさいのみそしる	アルファかまい あぶら さとう じゃがいも	しらすばし 牛乳 さば とうふ みそ	にんじん ながねぎ なめこ はくさい	614	26.8
29	金	★むぎごはん 牛乳 どちらメニューで楽しく食べよう! とりささみのレモンふうみか★チキンカツ(ソース) ★ワントンスープ ★みかん	ごはん おおむぎ こむぎこ あぶら でんぶん さとう パンこ	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん チンゲンサイ もやし めんま レモン ながねぎ しょうが ほしいいたけ みかん	レモンふうみ	
						630	26.7
						チキンカツ	
						631	25.6

※牛乳は、毎日つきます。※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。🔑印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。

給食のない学年 5年生・・・1月22日(金) 校外学習のため

～ 全国学校給食週間について ～

毎年1月24日から31日は「全国学校給食週間」です。学校給食は、明治22年、貧しくてお弁当を持って来ることができない子供たちに食事を提供するために始まりました。戦後途絶えていた給食が救援物資により再開されたことを記念し、毎年「全国学校給食週間」が開催されています。

榴岡小学校の給食週間は、1月18日(月)～22日(金)です。期間中は食べものの大切さや、給食に携わる方々の思いなどを、子供たちに伝えたいと考えています。

榴岡小学校 給食週間特別献立 1月18日(月)～22日(金)

18(月)	リクエスト給食①	12月に全児童を対象に実施した、アンケートをもとにしたメニューです。
19(火)	昔の食事を体験しよう!	食べものがなかなか手に入らなかった時代の食事を再現します。
20(水)	リクエスト給食②	12月に全児童を対象に実施した、アンケートをもとにしたメニューです。
21(木)	ふるさと宮城の食材を使ったメニュー	宮城の食材(ささかまぼこ・あぶらふ・ずんだ)を使ったメニューです。ふるさとの味を楽しみましょう。
22(金)	リクエスト給食③	12月に全児童を対象に実施した、アンケートをもとにしたメニューです。

リクエストの多かったメニュー(★印)は、2月の給食にも登場します!!