



2月のよていこんだてひょう

今月の目標 *楽しくなごやかに食事をしよう



家庭実数

仙台市立榴岡小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなしよくひんとはたらき			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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	1人あたり (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		
3	月	ごはん 牛乳 さばのトウバンジャンやき にんじんのいりに わかめじる ふくまめ	節分の日。健康トライアングルの日にちなんだ目によいメニュー ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも			654	29.0
4	火	バターロールパン 牛乳 ベーコンとはくさいのクリームに フレンチサラダ	手作りのホワイトルウを使って バター パン じゃがいも こむぎこ あぶら			650	21.7
5	水	ごはん 牛乳 うすらたまごとやさいのあんかけ やしきゅうまい りんご	ごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ	牛乳 ぶたにく うすらたまご とりにく	にんじん チンゲンサイ はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが りんご	634	22.2
6	木	よこわりまるパン 牛乳 ミートマカロニ むぎとやさいのスープ	セルフバーガー パン マカロニ あぶら おおむぎ			623	27.1
7	金	わかめごはん 牛乳 にくみそおでん キャベツのごますあえ	ごはん あぶら さとう さといも ごま	わかめ 牛乳 ぶたにく ちくわ さつまあげ こんぶ みそ	しょうが にんじん だいこん あかピーマン きゅうり キャベツ	610	24.4
10	月	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース やさいのナムル ワンタンスープ	ごはん でんぷん さとう ごま あぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう もやし まめもやし にんにく チンゲンサイ しななく ながねぎ しょうが ほししいたけ	625	26.2
11	火	けん 国 記 念 の 日 建 国 記 念 の 日					
12	水	チーズパン 牛乳 にくだんごのカレースープ キャラメルポテト	パン でんぷん パンこ はるさめ さつまいも あぶら アーモンド さとう バター	チーズ 牛乳 ぶたにく とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい もやし ほししいたけ	639	20.4
13	木	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき きざみづけ ぶたじる	ごはん ごま さといも	牛乳 ほっけ ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	にんじん だいこん キャベツ きゅうり ごぼう はくさい ながねぎ	602	27.7
14	金	しょくパン りんごジャム 牛乳 だいずのチリコンカン とりにくとやさいのポトフ	パン りんごジャム じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく ベーコン うすらたまご ぶたにく だいず	にんじん はくさい だいこん たまねぎ セロリー ブロッコリー パセリ にんにく	630	29.7
17	月	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのオイスターソースいため コーンいりたまごスープ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく たまご ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ とうもろこし ほうれんそう	638	20.5
18	火	ちゅうかふうおこわ 牛乳 やしきょうざ わかめスープ	アルファかまい あぶら さとう こむぎこ じゃがいも ごま	とりにく 牛乳 ぶたにく わかめ とうふ	ほししいたけ にんじん ごぼう キャベツ にら にんにく しょうが こまつな ながねぎ	628	20.5
19	水	よこわりまるパン 牛乳 ホキフライ (ソース) せんだいゆきなソテー コンソメスープ	セルフフィッシュバーガー パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも			621	23.3
20	木	ごはん 牛乳 マーボーどうふ きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ごはん あぶら さとう でんぷん	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	にんじん にら ながねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん とうもろこし きゅうり もやし	616	25.9
21	金	ココアパン 牛乳 パンネクリームソース グリーンサラダ	手作りのホワイトルウを使って パン マカロニ じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう			662	22.4
25	火	ごはん 牛乳 チキンカレー こまつなともやしのおひたし	ごはん おおむぎ じゃがいも ごま	牛乳 とりにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく こまつな もやし	613	21.0
26	水	むぎごはん 牛乳 だいずいりにくみそ いなかじる	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん さといも	牛乳 ぶたにく だいず とりにく とうふ かつおぶし みそ	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが こまつな ごぼう だいこん ながねぎ しめじ	605	27.9
27	木	こめこパン 牛乳 みそにこみうどん エリンギとベーコンのソテー	パン こめこ うどん あぶら	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし ベーコン	かぼちゃ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ ほししいたけ こまつな エリンギ とうもろこし もやし	611	24.7
28	金	ごはん 牛乳 ししゃもフライ (ソース) あさづけ けんちんじる	かみかみメニュー ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま じゃがいも			603	21.5

※ 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。

※ 本校3・4年生1回あたりの学校給食摂取基準エネルギー：650kcal たんぱく質 21.1～32.5g

