



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「和やかに食事をしよう」

日	行事等	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I初キー たんぱく質 食塩相当量
2月	注目の食材 豆腐	豆腐のうま煮丼	○	きつね和え たまねぎ 玉葱のみそ汁	豚肉、木綿豆腐、飲用牛乳、油揚げ、 絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、ワカメ	米、むぎ、サラダ油、さとう、でん粉、 ごま油、白ごま、じゃがいも、こんにゃく	干し椎茸、にんじん、はくさい、ねぎ、 ごまつな、もやし、玉葱	551 kcal 24.3 g 2.0 g
3火	★旬の食材 鱈	ご飯	○	鱈のみそマヨ焼き れんこん入りきんぴら かきたま汁 果物(りんご)	飲用牛乳、まだら、白みそ、豚肉、絹 ごし豆腐、たまご	米、むぎ、マヨネーズ、ごま油、こんにゃく、 さとう、白ごま、でん粉	ごぼう、にんじん、れんこん、さや いんげん、玉葱、えのきたけ、ごま つな、りんご	552 kcal 25.2 g 1.8 g
4水	注目の食材 ツナ	ツナコーンドッグ	○	ポトフ ひよこ豆入りサラダ 果物(バナナ)	ツナ、ピザチーズ、飲用牛乳、豚肉、 ウィンナー、レンズまめ、ひよこ まめ	コッパン、マヨネーズ、サラダ 油、じゃがいも、さとう、アーモン ド	玉葱、ホールコーン、にんじん、は くさい、ぶなしめじ、にんにく、 キャベツ、バナナ	577 kcal 25.2 g 1.8 g
5木	★旬の食材 みかん	ご飯	○	鱈の香味焼き しょうが醤油和え 大根と小松菜のみそ汁 果物(みかん)	飲用牛乳、さわら、焼き竹輪、油揚 げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、むぎ、ごま油、白ごま	しょうが、ねぎ、もやし、キャベツ、 ごまつな、にんじん、だいこん、え のきたけ、みかん	545 kcal 26.1 g 1.7 g
6金	★旬の食材 ねぎ	味噌つけめん	○	レバーとポテトの中華揚げ 海藻サラダ	豚肉、大豆、赤みそ、飲用牛乳、豚し ば、ワカメ	ごま油、中華めん、でん粉、サラダ 油、じゃがいも、さとう、白ごま	にんにく、しょうが、玉葱、にんじ ん、たけのこ、もやし、ホールコー ン、にら、ねぎ、キャベツ	559 kcal 28.0 g 2.1 g
9月	注目の食材 缶詰	ハヤシライス	○	コーンサラダ 寒天フルーツポンチ	豚肉、レンズまめ、飲用牛乳、粉寒 天	米、むぎ、サラダ油、小麦粉、アーモ ンド、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、 にんじん、マッシュルーム、ぶなし めじ、キャベツ、ごまつな、ホー ルコーン、オレンジジュース、み かん、パイナップル、黄桃缶	632 kcal 21.1 g 1.5 g
10火	★旬の食材 鱈	ご飯	○	鱈の照り焼き もやしとツナのごま和え はんぺんのすまし汁 果物(りんご)	飲用牛乳、ぶり、ツナ、鶏肉、ワカメ、 あらははんぺん	米、むぎ、でん粉、さとう、ごま油、白 ごま、じゃがいも	しょうが、もやし、ごまつな、にん じん、玉葱、ねぎ、りんご	549 kcal 25.6 g 1.5 g
11水	注目の食材 いんげん豆	カレーミートピザパン	○	いんげん豆のホワイトシチュー 信号サラダ	豚肉、ピザチーズ、飲用牛乳、鶏肉、 白いんげん豆、レンズまめ、豆乳、 生クリーム、粉チーズ、プロセス チーズ、ハム	小麦粉、オリーブ油、サラダ油、さ とう、じゃがいも、バター	しょうが、玉葱、にんじん、ごま つな、マッシュルーム、きゅうり、 ホールコーン	606 kcal 28.3 g 2.2 g
12木	注目の食材 じゃがいも	ゆかりご飯	○	わかさぎの青のり揚げ 肉じゃが おかか和え 果物(みかん)	飲用牛乳、わかさぎ、あおのり、豚 肉、おかか	米、むぎ、白ごま、でん粉、サラダ油、 じゃがいも、しらたき、さとう	ゆかり、玉葱、にんじん、干し椎茸、 さやいんげん、ごまつな、もやし、 はくさい、みかん	566 kcal 23.9 g 1.5 g
13金	宮城県 郷土料理	油麩丼	○	おくずかけ ずんだ餅	鶏肉、たまご、飲用牛乳、油揚げ、絹 ごし豆腐	米、むぎ、こんにゃく、仙台麩、でん 粉、こんにゃく、さといも、そうめ ん、白玉粉、さとう	干し椎茸、にんじん、玉葱、葉ねぎ、 だいこん、ねぎ、えのきたけ、えだ まめ	630 kcal 24.7 g 1.8 g
16月	注目の食材 いか	厚揚げキムチ丼	○	イカとじゃがいものチリソース わかめのスープ	豚肉、生揚げ、飲用牛乳、イカ、木綿 豆腐、ワカメ	米、むぎ、でん粉、ごま油、白ごま、サ ラダ油、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、玉葱、にんじ ん、はくさい、はくさいキムチ、も やし、ねぎ、にら、干し椎茸	592 kcal 27.5 g 1.9 g
17火	注目の食材 ごま	ごま塩ご飯	○	切り干し大根入り卵焼き 白菜のおろし和え 豆腐と油揚げのみそ汁 果物(みかん)	飲用牛乳、鶏肉、たまご、おかか、油 揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、ワ カメ	米、むぎ、黒ごま、白ごま、サラダ油、 さとう	干し椎茸、にんじん、玉葱、ねぎ、切 干大根、ごまつな、はくさい、ぶなし めじ、だいこん、えのきたけ、み かん	564 kcal 24.9 g 2.1 g
18水	セレクト 給食	A サーモンフライ バーガー B タンドリーチキン バーガー	○	ひじきのサラダ コーンスープ 果物(バナナ)	飲用牛乳、ひじき、ベーコン、白 いんげん豆、レンズまめ、牛乳・調理 用、生クリーム A さけ、たまご B 鶏肉、ヨーグルト	丸パン、さとうサラダ油、じゃが いも、コーンスターチ A 小麦粉、パン粉 B -	キャベツ、ホールコーン、にんじ ん、玉葱、クリームコーン、バナナ A - B にんにく	A B 671 571 28.7 27.9 1.9 1.8
19木	★旬の食材 小松菜	3年生が育てた小松菜を使います。 ご飯 東っ子ふりかけ	○	高野豆腐の肉詰め のりたま和え すりごまのみそ汁	おかか、飲用牛乳、凍り豆腐、鶏肉、 たまご、ツナ、きざみのり、木綿豆 腐、白みそ、赤みそ、ワカメ	米、むぎ、ごま油、さとう、生パン粉、 マヨネーズ、でん粉、サラダ油、サ ラダ油、じゃがいも、白ごま	ごまつな、玉葱、しょうが、キャベ ツ、にんじん、だいこん、ねぎ	579 kcal 26.4 g 1.9 g
20金	冬至献立	かぼちゃのほうとう	○	ししゃものごま焼き ゆずポン酢和え 小松菜入りいもち	豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、飲用 牛乳、ししゃも	サラダ油、こんにゃく、ほうとう、 ごま油、黒ごま、白ごま、さとう、 じゃがいも、バター、でん粉、さ とう	ごぼう、にんじん、だいこん、西洋 かぼちゃ、ねぎ、ごまつな、しょう が、もやし、ゆず	551 kcal 25.2 g 2.2 g
23月	注目の食材 鰹	ご飯	○	鰹のごまみそ揚げ 小松菜としめじの和え物 さつまいものけんちん汁 果物(みかん)	飲用牛乳、かつお、赤みそ、おかか、 油揚げ、木綿豆腐	米、むぎ、でん粉、サラダ油、さとう、 白ごま、ごま油、こんにゃく、さ つまいも	しょうが、ごまつな、もやし、にん じん、ぶなしめじ、ごぼう、みかん	587 kcal 27.5 g 1.6 g
24火	★旬の食材 りんご	えびとコーンのピラフ	○	フライドチキン ミネストローネ りんごとヨーグルトのケーキ	えび、飲用牛乳、鶏肉、豚肉、たまご、 ヨーグルト	米、むぎ、バター、小麦粉、コーン スターチ、サラダ油、オリーブ油、 じゃがいも、さとう、無塩バター、 粉糖	玉葱、にんじん、ホールコーン、 マッシュルーム、ピーマン、にん じんにく、トマト、ぶなしめじ、りんご	656 kcal 26.0 g 2.1 g
25水	終業式・給食なし							
冬季休業日：12/26(木)～1/7(火)								
1/8水	始業式・給食開始							

★ランチョンマットとハンカチ、マスクを毎日、持ってきてましょう！

※献立は、食材料購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。