

1月のよていこんだてひょう

令和3年

大崎市立宮沢小学校

【給食目標】 かんしゃのきもちを もってしょくじしよう				あかのなかま ち・にく・ほねになる 	きのなかま ねつやちからのもとなる 	みどりのなかま 体のちようしをととのえる 	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
日	主食	牛乳	献立名				
8金	うどん	○	みそにこみうどん ピザはるまき こんさいのサラダ てづくりももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと みそ	うどん あぶら さとう マヨネーズ ごま はるまき	にんじん はくさい たまねぎ もやし チンゲンサイ ごぼう ねぎ きくらげ れんこん きゅうり もものかんづめ	561 kcal 19.4 g 23.4 g 2.8 g
12火	ごはん	○	いかのてんぷら（しょうゆ） ごもくにまめ わかめじる いよかん	ぎゅうにゅう いか だいず とうふ あぶらあげ みそ わかめ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん えだまめ ごぼう しいたけ はくさい いよかん	677 kcal 30.0 g 18.1 g 2.8 g
13水	クロワッサン	○	マカロニミートソース ピーナツあえ クリームシチュー オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あさり	パン あぶら さとう マカロニ ピーナツ じゃがいも バター	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース こまつな まめもやし キャベツ コーン はくさい えだまめ オレンジ	634 kcal 25.3 g 26.9 g 3.2 g
14木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ひじきとだいずのもの あおなのみそする りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら さとう こんにやく ごま しらたまふ じゃがいも	にんじん キャベツ いんげん こまつな はくさい えのきだけ りんご	677 kcal 27.4 g 21.3 g 2.8 g
15金	ちゅうかめん	○	みそラーメン カレーコロケ ツナサラダ てづくりあおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ツナ わかめ	ちゅうかめん さとう あぶら コロケ ごま ナタデココ	にんじん もやし ねぎ キャベツ きくらげ コーン きゅうり だいこん	539 kcal 22.4 g 19.0 g 3.2 g
18月	ごはん	○	あかうおのてりやき あつあげみそいため かきたまじる いよかん	ぎゅうにゅう あかうお たまご ぶたにく あつあげ だいず とうふ わかめ	こめ あぶら さとう こんにやく でんぷん	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ほうれんそう ねぎ いよかん	640 kcal 30.5 g 17.0 g 2.7 g
19火	ごはん	○	さけのフライ（ソース） ぶたバラだいこん とうふのみそする いちご	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも パンこ こむぎこ	にんじん だいこん いんげん こまつな はくさい りんご	700 kcal 30.5 g 19.6 g 2.4 g
20水	まるパン	○	チーズインハンバーグ コーンポテト あざりとわかめのスープ ぼんかん	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ あさり わかめ	パン あぶら さとう じゃがいも バター はるさめ ごま	にんじん たまねぎ コーン はくさい かいわれだいこん ぼんかん	624 g 27.3 g 23.4 g 3.1 g
21木	ごはん	○	とりにくのからあげ2こ きりぼしだいこんカレーいり とんじる オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん こんにやく じゃがいも	にんじん まめもやし いんげん きりぼしだいこん ごぼう だいこん はくさい ねぎ オレンジ	691 kcal 33.8 g 17.6 g 2.4 g
22金	うどん	○	カレーうどん うずらのたまごくしフライ ジャコとまめのサラダ てつぶんヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと のり あぶらあげ ヨーグルト しらすぼし だいず	うどん あぶら さとう パンこ こむぎこ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	674 kcal 27.6 g 25.6 g 3.2 g
25月	ごはん	○	カップなっとう にくじゃが カレーポトフ てづくりフルーツゼリー	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく ウィンナー うずらのたまご	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん ごぼう グリンピース コーン パインかんづめ	718 kcal 25.9 g 19.4 g 2.4 g
26火	わかめごはん	○	タンドリーチキン きんぴらごぼう なめこじる りんご	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん こんにやく	にんじん ごぼう いんげん れんこん なめこ だいこん ねぎ はくさい りんご	666 kcal 29.8 g 16.0 g 3.1 g
27水	きなこあげパン	○	ハムカツ りっちゃんサラダ しらすとたまごのワンタンスープ ぼんかん	ぎゅうにゅう きなこ ハム しらすぼし わかめ たまご こんぶ	パン あぶら さとう パンこ こむぎこ ワンタン	にんじん キャベツ きゅうり コーン かいわれだいこん たまねぎ ぼんかん	793 kcal 32.4 g 28.5 g 3.2 g
28木	ごはん	○	えだまめシューマイ2こ ほうれんそうのごまあえ ポークカレー いよかん	ぎゅうにゅう シューマイ ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも バター ごま	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ コーン グリンピース いよかん	759 kcal 24.3 g 23.4 g 3.3 g
29金	ちゅうかめん	○	わかめラーメン あじつけにくだんご もやしのナムル プッチンプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと わかめ にくだんご	ちゅうかめん あぶら さとう ごま プリン	にんじん もやし ねぎ はくさい コーン こまつな キャベツ まめもやし	556 kcal 25.3 g 21.2 g 2.7 g

※給食食材等の都合により、一部メニューを変更することがあります。

☆25日（月）から29日（金）は宮沢小最後の給食まつりです。今年のテーマは「給食ありがとう」です。ふだんお世話になっている先生方や、毎日おいしい給食を作ってくれている調理員さんへ感謝のメッセージ発表や給食クイズを企画しています。

☆すきな給食アンケートでリクエストの多かったメニューは給食まつり期間と1月の献立に取り入れています。

