



学校給食献立予定表



日	主食	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	おしらせ
1 金	ごはん 和風キャベツサラダ チキン味噌カツ 手作りはっと汁	ごはん、薄力粉、油	牛乳、ツナ缶、とり、ぶたにく、	キャベツ、★きゅうり、にんじん、コーン、だいこん、ごぼう、ねぎ	663 kcal 25.9 g 18.6 g 2.8 g	寒くなってきたので、バランスの良い食事を心がけて体調管理をしましょう
4 月	振替休日					
5 火	ミルクパン ポニョラーメン (ハム・うずらの卵) 大豆もやしのサラダ	パン、さとう、ごま油、ごま、 チャンポン類	牛乳、 クックマイルド、 ツナ缶、 やきぶた、 うずら卵	まめもやし、もやし、★きゅうり、にんじん、★ごまつな、はくさい、ねぎ、メンマ	643 kcal 23.8 g 26.5 g 3.6 g	「崖の上のポニョ」よりポニョラーメン。ハムをトッピングしましょう。
6 水	ごはん 白菜とわかめのおかか和え サンマの塩焼き もやし汁	ごはん、ごま油、じゃがいも、ごま、白すりごま	牛乳、 さんま、わかめ、 かつお 加工、ぶたにく、みそ	はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン	652 kcal 23.9 g 20.3 g 2.4 g	「めぐるのさんま」よりさんまの塩焼き。上手に魚を食べましょう。
7 木	ピザトースト → とりにくの照り焼き きのこスープ → プリン (しりとりメニュー)	パン、オリーブ油、じゃがいも、 薄力粉	牛乳、ウインナー、チーズ、鶏肉、ベーコン、豆乳	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、コーン	625 kcal 23.2 g 26.6 g 2.8 g	「しりとりのだいすきなおうさま」よりおうさまのしりとりメニュー。最後がプリンです。
8 金	ごはん かみかみサラダ 豚肉のかりん揚げ 根菜たっぷりきのこ汁	ごはん、でん粉、薄力粉、油、さとう、さとう、ごま、さといも	牛乳、ぶたにく、さきいか	★きゅうり、だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	660 kcal 24.8 g 14.8 g 1.8 g	噛むことは肥満予防・言葉の発達・脳の発達・虫歯予防・がん予防！ 良いとづくし！
11 月	麦ごはん ひじきサラダ 給食番長カレー りんご	ごはん、おおむぎ、ごまドレッシング、じゃがいも、油	牛乳、ツナ、ぎゅうりにく	★りんご、ひじき、にんじん、キャベツ、★きゅうり、コーン、たまねぎ	728 kcal 21.1 g 20.6 g 2.3 g	「給食番長」より番長カレーとひじきのサラダです。
12 火	食パン 米麺マヨサラダ 豚肉のバーベキューソース 野菜のスープ	パン、はちみつ、★ごめめん、ノエッグ マヨネーズ、じゃがいも、オリーブ油	牛乳、ぶたにく、ツナ缶、	たまねぎ、★りんご、にんじん、★きゅうり、コーン、キャベツ、しめじ、えのきたけ	613 kcal 27.7 g 23.7 g 2.6 g	この週は地場産物がたくさん給食に使われます。給食にかかわるすべての人に感謝をし、いただきます。ごちそうさまができるといいですね。
13 水	ごはん 小松菜のおきつね和え ～岩沼食育ウィーク市内統一献立～ もうかざめのカラフル蒲焼き 野菜たっぷり岩沼芋煮汁	ごはん、でん粉、油、さとう、ごま油、ごま、こんにゃく、さといも	牛乳、もうかざめ、ぶたにく、とうふ、★みそ	ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、★ごまつな、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、ねぎ	644 kcal 25.1 g 17.1 g 2.3 g	～地場産物～ りんご・きゅうり・ごまつな・みそ・米麺
14 木	バターロールパン ほうれん草のサラダ クリーム米麺 花みかん	バターロールパン、ごま、★ごめめん、オリーブ油	牛乳、ツナ缶、ベーコン、 チーズ、 クリーム	ほうれん草、★きゅうり、コーン、たまねぎ、にんじん、しめじ、★ごまつな、みかん	649 kcal 21.1 g 25.7 g 1.8 g	
15 金	二色ちらし (ごはん・二色そばろ) ハム入りお浸し クレープ 花麩のすまし汁	ごはん、サラダ油、さとう、さとう、 ぶ、うーめ	牛乳、 とりにく、たまご、ハム、わかめ	★ごまつな、はくさい、にんじん、ねぎ	650 kcal 23.8 g 20.5 g 1.6 g	七五三お祝いメニュー(1年)
18 月	ごはん パンパンジーサラダ 肉団子 (1・2年1個、3年～2個) 豆腐の中華煮	ごはん、ごまドレッシング、サラダ油、さとう、でん粉、ごま油	牛乳、とりにく、ぶたにく、とうふ	にんじん、もやし、★きゅうり、たまねぎ、たけのこ、にら、しいたけ	676 kcal 28.2 g 20.3 g 1.8 g	岩沼南小給食週間です。
19 火	米粉チョコチップパン 小松菜のツナ和え みそ煮込みうどん ヨーグルト	パン、さとう、うどん、サラダ油	牛乳、ツナ、ぶたにく、みそ、 ヨーグルト	★ごまつな、キャベツ、にんじん、ごぼう、はくさい、にら、コーン	604 kcal 33.2 g 18.1 g 3.0 g	岩沼産米粉パンです
20 水	ごはん にんじんしりしり 揚げさばのあんかけ 大根と小松菜のみそ汁	ごはん、でん粉、油、さとう、ごま、サラダ油、じゃがいも	牛乳、 さば、 ツナ、卵、とうふ、みそ	にんじん、えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、★ごまつな、だいこん、しめじ	678 kcal 24.8 g 22.9 g 1.8 g	宮城水産の日 魚を食べましょう！
21 木	きなこ揚げパン メンマ和え お楽しみアイス 鶏肉と野菜のバター醤油焼き ABCスープ	パン、油、粉糖、じゃがいも、サラダ油、さとう、バター、ごま油、マカロニ	牛乳、きな粉、とりにく、ベーコン	たまねぎ、★きゅうり、メンマ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ	649 kcal 26.1 g 20.2 g 2.7 g	6年1組のリクエストメニューです。太字のメニューを考えてくれました。
22 金	セルフおにぎり (ごはん・鮭の塩焼き・たまきのり・ビニール袋) 浅漬け 豚汁	ごはん、こんにゃく、じゃがいも	牛乳、しろうさげ 焼、ぶたにく、とうふ、みそ、手巻のり	はくさい、★きゅうり、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	601 kcal 31.3 g 13.6 g 2.2 g	日本で最初の給食。 上手におにぎりをつくってみましょう。
25 月	ごはん 和えもの 鶏肉のみそがらめ 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん、でん粉、油、さとう、ごま、じゃがいも	牛乳、 とりにく、みそ、わかめ、とうふ、みそ、だし	ほうれん草、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、だいこん	633 kcal 28.9 g 16.4 g 2.0 g	ごはんとおかずを交互に食べるとご飯が残らずきれいに食べられますよ。
26 火	セルフフィッシュバーガー 丸パン・白身魚のフライ・せんざりサラダ・ノエッグ 鶏肉ソース 鶏肉入りコンソメスープ	パン、油、じゃがいも、おおむぎ、サラダ油、ノエッグ 鶏肉ソース	牛乳、 フィッシュソーシ、 とり肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、ほうれん草	634 kcal 30.5 g 22.9 g 2.2 g	セルフフィッシュバーガーを作りましょう。
27 水	ごはん ナムル 豚肉の香味ソースがけ 中華なめこスープ	ごはん、ごま、ごま油、さとう	牛乳、ぶたにく、卵	ねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん、なめこ、えのきたけ、はくさい	611 kcal 26.5 g 17.8 g 2.3 g	★★★
28 木	レーズンパン フレンチサラダ のむヨーグルトマスカット (牛乳はつきません)	パン、さとう、ノエッグ マネズ、ドレッシング、じゃがいも、 パター、 薄力粉	オムレツ、ハム、牛乳、 クリーム、 チーズ、 ジョアマス カット	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、にんじん、エリンギ	663 kcal 19.2 g 20.4 g 2.6 g	レーズンには鉄分がたくさん入っていますよ。ポスターは食物繊維たっぷり♪
29 金	わかめごはん ブロッコリーのおかかあえ あじのカレー醤油焼き 根菜のみそ汁	ごはん、サラダ油、じゃがいも	牛乳、わかめ、あじ、かつおぶし、とうふ、あぶらあげ、みそ	ブロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう	650 kcal 28.4 g 20.2 g 2.7 g	みんなが大好きわかめご飯です

※岩沼産の食材には★を表示しています。今月の岩沼産食材：米粉パン・米麺・小松菜・きゅうり・りんご・みそ

※牛乳は基本毎日つきます。(11月28日以外)

※10月28日～11月11日までの読書まつり期間中は図書館とコラボしたメニューがです。お楽しみに！





学校給食献立予定表



日	主食	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	おしらせ
2月	セルフ豚丼 (ごはん 豚丼の具) キムチあえ じゃがいもとわかめのみそ汁 ミルメークコーヒー	ごはん、さとう、サラダ油、じゃがいも、ミルメーク	牛乳、ぶたにく、わかめ、とうふ、★みそ、だし	たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、ねぎ、だいこん	616 kcal 24.0 g 13.7 g 2.6 g	寒くなってきて牛乳の残食が多い日があります。牛乳は骨を丈夫にするカルシウムがたくさん入っています。
3火	食パン ペンネアラビアータ イチゴジャムアンドマーガリン	キャベツメンチ ジュリアンスープ	パン、油、ペンネ、サラダ油、さとう	牛乳、鶏肉、ぶたにく、ベーコン	642 kcal 22.2 g 25.7 g 3.0 g	ペンネアラビアータはイタリア料理です。
4水	ごはん いろいろ野菜のあつやき卵 はるさめスープ	角田の納豆 カラフルおひたし	ごはん、ごま、ごま油、はるさめ	牛乳、なつとう、卵、ベーコン	621 kcal 22.8 g 17.5 g 1.9 g	1年生も納豆のたれを上手に開けるようになってきました。今日もうまく開けるかな?
6-2 リクエスト給食						
5木	メロンパン かぼちゃコロケ おたのしみデザート	しょうゆラーメン 切り干し大根のサラダ	メロンパン、油、ごま油、さとう、チャンポン麺	牛乳、やきぶた、なるとう、うずら卵	686 kcal 23.1 g 27.7 g 3.6 g	6年2組さんからメッセージです。『みんなが大好きなメロンパンとしょうゆラーメンをいれました。』
6金	ごはん ひじきの煮物 みかん	さばのゆずしおこうじやき 白菜としみとうふのみそ汁	ごはん、サラダ油、さとう、じゃがいも	牛乳、さば、ツナ缶、凍り豆腐、★みそ、だし	684 kcal 25.8 g 22.4 g 2.0 g	さばには頭に良い栄養がたくさん含まれています。ひじきの煮物は残食が少ない料理の一つです。
9月	麦ごはん わかめサラダ	マーボーとうふ いわぬまのりんご	ごはん、おおむぎ、サラダ油、さとう、でん粉、ごま油	牛乳、わかめ、ツナ、青じそドレッシング、とうふ、ぶたにく	637 kcal 22.5 g 16.4 g 2.2 g	いわぬまの美味しいりんごです。
10火	米粉フォカッチャ ツナサラダ ゆずゼリー	大豆入りドライカレー コンソメスープ	米粉フォカッチャ、サラダ油、ノエッグマヨネーズ、じゃがいも	牛乳、ぶたにく、ひよこまめ、ツナ、ウインナー	645 kcal 28.4 g 24.8 g 3.3 g	ドライカレーはたまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、大豆とたくさん材料でつくっています。
11水	ごはん みずなと大根のあえもの	まぐろと大豆のゴマソースがら かきたま汁	ごはん、でん粉、油、さとう、ごま	牛乳、まぐろ、めばち(赤身、生)、だいち、ソフトチキン、とうふ、卵	641 kcal 28.1 g 17.2 g 1.9 g	まぐろと大豆のごまソースがらは新メニューです。
12木	肉まん ブロccoliのマヨネーズ和えん	味付き卵 野菜たっぷりちゃんぽんめん	ノエッグマヨネーズ、チャンポン麺	牛乳、豚肉、卵、かつおぶし、ぶたにく、かまぼこ	653 kcal 29.0 g 30.3 g 3.3 g	味付き卵は上手に殻をむきましょう。ちゃんぽん麺にトッピングして食べて下さい。
13金	わかめごはん まめまめサラダ	鮭のチーズ焼き ひきな汁	ごはん、ノエッグマヨネーズ	牛乳、わかめ、さけ、チーズ、だいず、ハム、とうふ、あぶらあげ、みそ、だし	674 kcal 31.2 g 23.4 g 2.7 g	鮭は宮城県産です。鮭の赤色はアスタキサンチンとって目に良い栄養と美肌効果などがあります。
16月	ごはん じゃがいもとあぶらふの煮物	豚肉のさっぱりゴマソース 小松菜とえのきのみそ汁	ごはん、白すりごま、さとう、ごま油、じゃがいも、油ふ、つきこんにゃく、サラダ油	牛乳、ぶたにく、ぶたにく、とうふ、みそ、だし	657 kcal 29.3 g 18.4 g 2.7 g	仙台油麩を使った煮物です
17火	バターロールパン イタリアンサラダ クリスマスセレクトデザート	もみの木ハンバーグ コーンチャウダー	バターロールパン、さとう、じゃがいも、ロールケーキ	牛乳、鶏肉、豚肉、ツナ、ベーコン、クリーム	673 kcal 23.4 g 29.6 g 2.6 g	今日はクリスマス献立です。みんなが選んだセレクトデザートは覚えていますか?
18水	ごはん とうじかぼちゃ	さんまのかばやき なめこのみそ汁	ごはん、油、さとう、黒砂糖、ごま、さとう	牛乳、さんま、あずき、とうふ、みそ、だし	691 kcal 26.1 g 19.4 g 2.3 g	今日は冬至の日献立とみやぎ水産の日です。今年の冬至は12/22(日)です。
19木	お弁当の日 忘れずに持ってきましょう					
20金	麦ごはん 白菜のフレンチサラダ	ビーフシチュー フレンドヨーグルト	ごはん、おおむぎ、サラダ油、じゃがいも	牛乳、ヨーグルト、ツナ缶、ぎゅううにく、生クリーム	752 kcal 23.2 g 20.9 g 2.4 g	3学期は1月9日(木)から給食開始です。白衣の洗濯をお願いします。

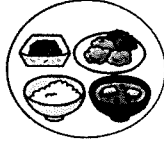
※岩沼産の食材には★を表示しています。今月の岩沼産食材：小松菜・りんご・みそ。牛乳は毎日つきます。

かぜ予防のため4つの習慣をつけましょう。

手洗い・うがい



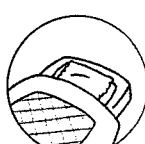
しょくじ



うんどう



すいみん



冬至とかぜの予防



冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



学校給食献立予定表

2020年 1月

岩沼市立岩沼南小学校

日	主食	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	おしらせ	
9 木	バターロールパン アメリカンサラダ	ペンネと鶏肉のトマトソース煮 はくさいのコンソメスープ	パン、オリーブ油、さとう、ペンネ、ポテトチップス、じゃがいも	牛乳、とりにく、ハム、ウインナー	たまねぎ、しめじ、トマト、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン、★はくさい	604 kcal 24.5 g 20.2 g 2.4 g	岩沼の白菜を使ったスープです。
10 金	ごはん れんこんのきんぴら	さけのみそマヨネーズ焼き ふのり汁	ごはん、 ^{1/2} エッグマヨネーズ、さとう、ごま、ごま油	牛乳、しろさけ焼、みそ、あおのり、とりにく、ふのり、とうふ、みそ	れんこん、にんじん、だいこん、ねぎ	647 kcal 28.7 g 16.7 g 2.3 g	さけは宮城のブランド鮭の「金華銀さけ」という鮭です
13 月	成人の日						
14 火	セルフフルーツクリームサンド (季節のフルーツクリームあえ) 肉だんご 2こ	カレー風味ポトフ	パン、生クリーム、じゃがいも	牛乳、鶏肉、豚肉、ウインナー	みかん、パイン、もも、いちご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ	625 kcal 22.0 g 27.4 g 2.7 g	ポトフには野菜がたくさん使われています。何種類の野菜が入っているかな
15 水	ごはん ごまあえ	ぶりのてりやき 白玉ぞうに汁 ぼんかん	ごはん、白すりごま、さとう、白玉	牛乳、ぶり、とり、わかめ、豆腐、なると、だし	★こまつな、にんじん、もやし、しいたけ、だいこん、ごぼう、せり、ぼんかん	650 kcal 28.7 g 18.1 g 1.6 g	小正月メニューです。
16 木	ミルクパン かいそうサラダ	だいずとござかなのかりかりあげ たんたんめん	パン、でん粉、油、さとう、ごま油、さとう、チャンポン類	牛乳、だいず、にぼし、わかめ、海藻、ミックス、ツナ、ぶたにく	きゅうり、コーン、たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、しめじ	605 kcal 25.1 g 27.0 g 3.2 g	かりかり揚げはよくかんで食べましょう。
17 金	麦ごはん まめまめサラダ	ハヤシチュー 一日分のでつぶんヨーグルト	ごはん、おおむぎ、じゃがいも、油、 ^{1/2} エッグマヨネーズ	牛乳、ぶたにく、だいず、ハム、チーズ、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、えだまめ、コーン、きゅうり	685 kcal 25.5 g 23.1 g 2.4 g	今日のみめまめサラダにはチーズが入っています。カルシウムをしっかりとりましょう。
20 月	ごはん ひじきサラダ	ポークシュウマイ 2こ はっぼうさい	ごはん、ごまドレッシング、油、さとう、でん粉、ごま油	牛乳、ポークシュウマイ、ツナ、ぶたにく、なると	ひじき、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、★はくさい、しいたけ、チンゲンサイ	649 kcal 22.1 g 20.5 g 2.0 g	八宝菜には約100kgの材料が使われています。
21 火	セルフハンバーガー (丸パン・ハンバーグ・キャベツソース・スライスチーズ) きのこスープ		パン、さとう、サラダ油、オリーブ油、じゃがいも、薄力粉	牛乳、ハンバーグ、ウインナー、ベーコン、豆乳、スライスチーズ	キャベツ、にんじん、コーン、たまねぎ、エリンギ、しめじ	663 kcal 28.5 g 32.1 g 3.7 g	ハンバーガーを作って食べてください。
22 水	ごはん りっちゃんサラダ	とりのからあげ 2こ さつま汁	ごはん、ごま油、でん粉、油、さとう、サラダ油、さつまいも	牛乳、とり、ハム、こんぶ、かつお加工、ぶたにく、だし、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、だいこん、ごぼう、ねぎ	694 kcal 28.4 g 18.1 g 2.2 g	人気メニュー第3位のから揚げです。給食室では今日は1160個のから揚げをつくりまします。
23 木	クロワッサン ポパイ風サラダ	ベーコンエッグ スパゲッティーミートソース	クロワッサン、さとう、オリーブ油、スパゲティ	牛乳、卵、ベーコン、ハム、ぶたにく	★こまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト	660 kcal 27.8 g 28.4 g 2.4 g	卵には赤色の体を作るたんぱく質の他にビタミンB群やミネラルも含まれていて、健康的な生活には欠かせない食べ物です。
24 金	～日本の和食・いわぬまとみやぎの食材を使った献立～ ごはん 角田の納豆 手作りはっとう汁	白菜と小松菜のおかかあえ 岩沼のりんご	ごはん、薄力粉、油、ふ	牛乳、なっとう、かつお加工、ぶたにく	★はくさい、★こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、★りんご	626 kcal 22.5 g 13.6 g 1.7 g	岩沼の白菜・小松菜・りんごや宮城県産の食材を使っています。
27 月	～韓国料理献立～ ごはん レタスと韓国のりのサラダ	ブルコギ風やきにく わかめスープ	ごはん、サラダ油、さとう、ごま油、ごま	牛乳、ぶたにく、ハム、あまのり、わかめ、とうふ	にら、たまねぎ、レタス、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ	605 kcal 26.9 g 16.9 g 2.4 g	韓国料理は唐辛子を使った料理が多くあります。ブルコギは辛さ控えめにしています。
28 火	～新メニューの蒸しパン～ さつまいもとりんごのむしパン みずなサラダ	具だくさんやきそば 給食週間プリン	和つけがら、さとう、さつまいも、サラダ油、中華めん、ミルクプリン	牛乳、卵、ぶたにく、ツナ	★りんご、きょうな、だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、もやし、にら	656 kcal 24.0 g 20.0 g 2.4 g	蒸しパンは、給食室で手作りします。いわぬまのりんごを使っています。
29 水	～南アフリカ料理献立～ ごはん チャカラカ風ドライカレー	ペリペリチキン コンソメスープ	ごはん、はちみつ、サラダ油	牛乳、とり、ぶたにく、ベーコン	にんじん、たまねぎ、ピーマン、セロリー、キャベツ、チンゲンサイ	666 kcal 28.6 g 20.1 g 2.6 g	ペリペリチキンはピリ辛の味付けです。チャカラカは豆と野菜のスパイス入りのこと。ドライカレー風にアレンジしています。
30 木	～イギリス料理献立～ ココアパン カラフルサラダ	シェパーズパイ スコッチプロフ	パン、オリーブ油、じゃがいも、おおむぎ	牛乳、ぎゅうり、ぶたにく、チーズ、ハム、とり	セロリー、たまねぎ、トマト、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、かぶ	604 kcal 25.4 g 23.8 g 3.0 g	シェパーズパイはハリーポッター秘密の部屋にも出てくる料理です。本は図書館にありますのでぜひ読んでみてください。
31 金	ごはん すきやきに	あつやき卵 いちご2こ	ごはん、さとう	牛乳、卵、ぶたにく、焼きとうふ	★はくさい、ねぎ、えのきたけ、いちご	610 kcal 24.7 g 16.9 g 2.0 g	いちごは果物の中でトップクラスのビタミンCが入って、甘いほどビタミンCが多く含まれているそうです。

※岩沼産の食材には★を表示しています。今月の岩沼産食材：小松菜・りんご・はくさい。牛乳は毎日つきます。

1/24(金)～30日(木)まで全国学校給食週間がはじまります。南小はオリンピックイヤーということから世界各国の料理を給食に取り入れ『世界の食を知ろう』というテーマ給食を実施します。そのほかに、新メニュー献立などがあります。楽しみにしてください。