



よてい ひょう 予定こんだて表

岩沼西小学校

曜日	月	火	水	木	金
日	3 ごはん いわしフライ 梅おかかあえ さつま汁 福豆	4 おひさまケーキ チキンナゲット ペンネクリームソテー ミネストローネ	5 ごはん タコライス <small>の具</small> ごぼうサラダ たまご卵 <small>と</small> なめこのスープ	6 よこわまる横割り丸パン ハンバーグトマトソース キャベツのサラダ ふゆやさい冬野菜のミルクスープ ぎゅうにゅうもとコーヒー牛乳の素	7 べんとう弁当の日
栄養価	609/24.3/16.4/1.9	590/21.8/25.8/2.4	619/24.1/24.1/1.9	605/24.2/27.8/2.6	
日	10 ごはん とりにく大豆の揚げ煮 ひじきサラダ うまみたっぷりおみそ汁	11 建国記念の日 	12 ごはん まーぼー豆腐 もやしとちくわの中華サラダ フルーツ杏仁	13 しょく食パン いちごジャム とりにくのコーンフレーク焼き ミートボールとパスタのトマトソース ようふう洋風かきたまスープ	14 ごはん ハートのクロquette すき焼き風煮 キムチあえ
栄養価	609/26.0/17.5/2.2		630/25.0/19.6/2.1	597/32.2/18.9/2.5	642/23.2/18.6/2.0
日	17 ごはん ポークストロガノフ わかめサラダ はるか	18 きな粉揚げパン ポークしゅうまい ピリ辛チキンサラダ はるさめ春雨と大根の中華スープ	19 ごはん あかう赤魚のたつた揚げ ごまあえ じゃがたまご玉みそ汁	20 2月お誕生日給食 せわりソフトパン スラッピージョー コーンチャウダー セレクトクレープ	21 ごはん ゆでぶたのごまソースかけ おきつねあえ あぶらみ油麩のみそ汁
栄養価	610/23.5/15.3/2.3	587/24.7/23.4/2.4	613/25.2/18.2/2.2	633/22.5/28.8/2.4	592/23.4/20.1/2.1
日	24 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	25 ミルクパン とりにくのオーロラソース ニース風サラダ ABCスープ	26 ごはん ぶた肉とごぼうのかりん揚げ しお塩こんぶあえ かぶたっぷり冬野菜みそ汁	27 まっちゃむ抹茶蒸しパン にく肉うどん あさづけ レモンヨーグルト	28 ごはん カレービビンバの具 わかめスープ
栄養価		599/26.1/26.1/2.5	638/28.0/18.0/2.0	574/30.3/16.2/2.1	578/25.8/14.9/2.3

※基本的に牛乳は毎日付きます。材料購入などの都合により、献立が変更になる場合もあります。

※栄養価は、エネルギー量 (kcal)、たんぱく質 (g)、脂質 (g)、塩分 (g) の順に表示しています。


※児童が考案したみそ汁が提供される日には、「みそ汁マーク 」が付いています。



◆ 1月の地場産品 ◆

◆みそ ◆ ※ ◆は岩沼市産 ◆

・米 ・牛乳 ・豆腐 ・油揚げ ・きゅうり ・米粉 ・小ねぎ



◆ 児童考案のみそ汁が登場します ◆

・ 1月の食育だよりでも紹介したとおり、5年生の児童が冬休みの課題で考えた「我が家のみそ汁」が給食に登場します。

2月10日(月)	5年1組 齋藤 さん		いろいろきのこ。うまみたっぷりおみそ汁
2月19日(水)	5年4組 加藤 さん		生揚げのうま味がしみる、じゃが玉みそ汁
2月26日(水)	5年3組 松崎 さん		かぶの葉使用で食品ロスにも配慮！かぶたっぷり冬野菜のみそ汁

[2月 予定献立表]

岩沼市立岩沼西小学校

日	Spoon がある と食 べやす い日	しゅしょく 主食	牛 乳	おかず	あか なかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	きいろ なかま 黄色の仲間 わつ ちから 熱や力のもとにな	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
3月		ごはん	○	いわしフライ うめおかかあえ ざつまじる ふくめめ	いわし、豚肉、豆腐、みそ、大豆、かつお節	小松菜、にんじん	白菜、もやし、梅、大根、ごぼう、こんにやく、ねぎ	米、パン粉、小麦粉、砂糖、さつまいも、黒糖	609 kcal 24.3 g 16.4 g 1.9 g		
4火		おひさまケーキ	○	チキンナゲット ペンネクリームソーテ ミネストローネ	鶏肉、ベーコン、ウインナー、大豆	牛乳、チーズ、生クリーム	にんじん、かぼちゃ、トマト、パセリ	にんにく、玉ねぎ、ぶなしめじ、白菜	ホットケーキミックス、はちみつ、砂糖、小麦粉、ペンネ、米粉、じゃがいも	油、オリーブ油、バター	590 kcal 21.8 g 25.8 g 2.4 g
5水		ごはん	○	タコライスのご ごぼうサラダ たまごとなめこのスープ	豚肉、まぐろ油漬、豆腐、卵	牛乳	トマト、にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、なめこ、ごぼう	米、砂糖、片栗粉	油、ごま、エッグフリーマヨネーズ、ごま油	619 kcal 24.1 g 24.1 g 1.9 g
6木		よこわりまるパン	○	ハンバーグトマトソース キャベツのサラダ ふゆやさいのミルクスープ コーヒーぎゅうにゅうのもと	鶏肉、豚肉、牛肉、白いんげん豆	牛乳、生クリーム	にんじん、トマト、パセリ	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、とうもろこし、大根、白菜	パン、砂糖、小麦粉	エッグフリーマヨネーズ、バター	605 kcal 24.2 g 27.8 g 2.6 g
					リクエストきゅうしょく (2の3、3の2、3の5、4の2、4の3、5の2、6の2、6の4)						
10月		ごはん	○	とりにくのだいずのあげに ひじきサラダ うまみたっぷりおみそする	鶏肉、大豆、まぐろ油漬、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳、ひじき	にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、えのきたけ、しいたけ、白菜、ねぎ	米、片栗粉、砂糖	油、ごま、ごま油	609 kcal 26.0 g 17.5 g 2.2 g
12水		ごはん	○	マーボー豆腐 もやしとちくわちゅうかサラダ フルーツあんじん	豚肉、大豆、みそ、豆腐、ちくわ	牛乳、乳	にんじん、にら	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、干し椎茸、もやし、きゅうり、黄桃缶、みかん缶	米、砂糖、片栗粉	油、ごま油	630 kcal 25.0 g 19.6 g 2.1 g
13木		しゅくぱん いちごジャム	○	とりにくのコーンフレークやき ミートボールショートパ ストマトソース ようふうかきたまスープ	鶏肉、ミートボール、卵	牛乳	トマト、にんじん、パセリ	果汁 (いちご)、にんにく、玉ねぎ、白菜	パン、コーンフレーク、マカロニ、砂糖、片栗粉	油、オリーブ油	597 kcal 32.2 g 18.9 g 2.5 g
14金		ごはん	○	ハートのコロケ すきやきふうに キムチあえ	豚肉、豆腐	牛乳	にんじん	こんにやく、白菜、ねぎ、干し椎茸、もやし、キャベツ、きゅうり	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、パン粉、砂糖	油、ごま油、ごま	642 kcal 23.2 g 18.6 g 2.0 g
17月		ごはん	○	ポークストロガノフ わかめサラダ はるか	豚肉、まぐろ油漬	牛乳、わかめ、チーズ	にんじん、トマト、パセリ	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、はるか	米、砂糖、じゃがいも、小麦粉	バター、ごま油	610 kcal 23.5 g 15.3 g 2.3 g
18火		きなこあげパン	○	ポークシュウマイ ピリからチキンサラダ はるさめとだいこんのちゅうかスープ	豚肉、鶏肉、大豆	牛乳	にんじん、ごねぎ	キャベツ、きゅうり、大根、もやし	パン、砂糖、小麦粉、春雨	油、ごま油、ごま	587 kcal 24.7 g 23.4 g 2.4 g
					リクエストきゅうしょく (全学級)						
19水		ごはん	○	あかうおのたつたあげ ごまあえ じゃがたまみそする	赤魚、生揚げ、みそ	牛乳	小松菜、にんじん、ごねぎ	しょうが、もやし、玉ねぎ	米、砂糖、片栗粉、じゃがいも	ごま油、油、ごま	613 kcal 25.2 g 18.2 g 2.2 g
20木		せわりソフトパン	○	スラッピージョー コーンチャウダー セレクトクレープ	牛肉、豚肉、ベーコン、大豆、白いんげん豆	牛乳、生クリーム、チーズ	トマト、にんじん、パセリ	にんにく、玉ねぎ、セロリ、とうもろこし、果汁 (いちご、ブルーベリー)	パン、砂糖、小麦粉	オリーブ油、バター	633 kcal 22.5 g 28.8 g 2.4 g
					2月のお誕生日給食						
					リクエストきゅうしょく (全学級)						
21金		ごはん	○	ゆてぶたのごまソースかけ おきつねあえ あぶらふのみそする	豚肉、油揚げ、みそ、豆腐	牛乳、わかめ	小松菜、にんじん、ごねぎ	しょうが、キャベツ、もやし、玉ねぎ、大根	米、砂糖、油麩	ごま油、ごま	592 kcal 23.4 g 20.1 g 2.1 g
25火		ミルクパン	○	とりにくオーロラソース ニースふうサラダ ABCスープ	鶏肉、豚レバー、みそ、ベーコン、卵、ウインナー	牛乳	ブロッコリー、にんじん、チンゲン菜	キャベツ、白菜、玉ねぎ	パン、片栗粉、砂糖、じゃがいも、マカロニ	油、エッグフリーマヨネーズ	599 kcal 26.1 g 26.1 g 2.5 g
					リクエストきゅうしょく (1の1、2の2、4の3、6の1、6の5、とくがく)						
26水		ごはん	○	ぶたにくとごぼうのかりんあげ しおこんぶあえ かぶたっぷりふゆやさいのみそする	豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳、昆布	にんじん、かぶ (葉)、小松菜	にんにく、しょうが、白菜、きゅうり、かぶ、なめこ、ごぼう	米、片栗粉、砂糖、小麦粉	油、ごま油、ごま	638 kcal 28.0 g 18.0 g 2.0 g
27木		まっちゃんしばんにくうどん	○	あさづけ レモンヨーグルト	小豆、豚肉、油揚げ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、小松菜	干し椎茸、ねぎ、しょうが、白菜、きゅうり、大根	蒸しパンミックス、砂糖、はちみつ、うどん	バター、ごま油	574 kcal 30.3 g 16.2 g 2.1 g
28金		ごはん	○	カレービビンバのご わかめスープ	豚肉、卵、ハム、豆腐	牛乳、わかめ	小松菜、にんじん	しょうが、にんにく、もやし、ねぎ、玉ねぎ、とうもろこし	米、砂糖、春雨	ごま、ごま油	578 kcal 25.8 g 14.9 g 2.3 g