



平成 29 年度 1 月号  
岩沼市立岩沼西小学校

1 月の給食目標

バランスよく食べて、病気に負けない体をつくりましょう！



あけましておめでとうございます。いよいよ新しい年が始まりました。  
今年も好き嫌いせず何でも食べて、元気に一年を過ごしましょう！



西小給食週間が行われました

12月4日から8日までの1週間に、西小給食週間が行われました。  
期間中は、給食委員会のみなさんが中心となって、給食朝会が行われました。食に関する劇をしたり、  
〇×クイズや栄養教諭と調理員さんへのインタビューを行ったりして、食への意識（マナー・感謝・栄養）  
を高めました。また、この週のご飯は、北長谷米米倶楽部さんから寄贈していただいた、おいしい新米でした。  
かめばかむほど甘みが出てくる、きれいな、おいしいご飯でした。ありがとうございました。

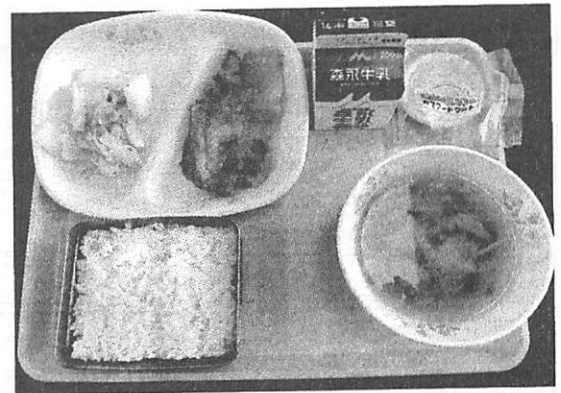


給食委員会の児童による『残食を減らすこと』を呼び掛けた劇

給食週間では他にも、1・2年生のみなさんから、  
栄養教諭と調理員さんへ感謝の手紙をいただきました。  
給食室一同、大変喜んでいました。

また、3～6年生のみなさんには給食カルタを作  
ってもらいました。給食カルタは給食室前に掲示  
しています。また、給食週間中の昼の放送でも紹  
介しました。

素敵なカルタをありがとうございました！



米米倶楽部さんの新米はピカピカでした！

\* 放射能測定について \*

本校は、12月13日に検査しました。  
いずれも不検出との結果が出ています。  
測定結果の詳細は、岩沼市のホームページに掲載さ  
れていますので、ご覧ください。

～今月の岩沼産食材～

こめこパン こめこめん  
こまつな はくさい



岩沼でつくっている野菜や米です。おいしくいただきます！

# 1月のよていこんだてひょう



| 日<br>(曜)    | こんだてめい   | おもなしょくひんとはたらき                                    |  |   | エネルギー・たんぱく質<br>(kcal) (g)<br>脂質 (g) 塩分 (g) |      |
|-------------|--|--|--|---|--|------|
|             |  | きいろのグループ   | あかのグループ  | みどりのグループ  |  |      |
|             | 牛乳は毎日つきます  | おもにエネルギーとなる                                      | おもにからだをつくる                                     | おもにからだのちようしをとのえる  |  |      |
| 1/10<br>(水) | セルフピビンパどん (ごはん、ピビンパのぐ)<br>さつまいものレモンに<br>とりにくのちゆうかスープ         | ごはん ごまあぶら<br>さとう ごま<br>さつまいも                     | 牛乳 ぶたにく<br>たまご                                 | にんじん だいずもやし<br>ごまつな レモン<br>ねぎ えのきだけ                         | 625  | 24.4 |
| 11<br>(木)   | ソフトパン いちごジャム<br>タンドリーチキン<br>かぼちゃのクリームに マカロニスープ               | パン さとう<br>マカロニ                                   | 牛乳 とりにく<br>ヨーグルト ぶたにく                          | いちご にんじん<br>かぼちゃ たまねぎ<br>ごまつな レモン<br>コーン はくさい               | 635  | 29.3 |
| 12<br>(金)   | ごはん まぐろのたつたおろしソース<br>さきいかとごまつなのあえもの<br>にらのみそしる ミルメークココア      | ごはん かつたくりこ<br>あぶら ごまあぶら<br>さとう                   | 牛乳 まぐろ<br>さきいか みそ                              | だいこん ごまつな<br>にんじん にら<br>ぶなしめじ                               | 642  | 27.1 |
| 15<br>(月)   | ★こしょうがつメニュー★<br>あずきごはん ごましお<br>ささかまチーズやき こうはくなます<br>しらたまそうじる | ごはん あぶら<br>さとう ごま<br>しらたま                        | 牛乳 あずき<br>ささかま チーズ<br>なると                      | だいこん せり<br>にんじん すいき<br>ごぼう いとこんにやく<br>ほししいたけ                | 592  | 21.3 |
| 16<br>(火)   | セルフチキンカツサンド<br>(よこわりこめこパン チキンカツ)<br>こうみポテト<br>ミネストローネ        | パン あぶら<br>じゃがいも さとう<br>エッグフリーマヨネーズ<br>ごま         | 牛乳 ハム<br>チーズ<br>いんげんまめ<br>ベーコン                 | にんじん キャベツ<br>セロリ たまねぎ<br>トマト                                | 675  | 25.4 |
| 17<br>(水)   | ☆おたんじょうびきゆうしよく☆<br>むぎごはん ビーフシチュー<br>はくさいのフレンチサラダ<br>オレンジゼリー  | むぎごはん さとう<br>バター じゃがいも<br>エッグフリーマヨネーズ            | 牛乳 ぎゅうにく<br>ハム                                 | にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム<br>トマト いんげん<br>きゅうり はくさい<br>オレンジ       | 787  | 25.8 |
| 18<br>(木)   | きんときまめパン<br>ほうぎょうざ<br>もやしのちゆうかサラダ<br>ちゃんぽんこめめん               | パン さとう<br>あぶら ごま<br>ごまあぶら<br>こめこめん               | 牛乳 きんときまめ<br>ぎょうざ ぶたにく<br>うすらたまご               | もやし にんじん<br>たまねぎ きゅうり<br>はくさい だけのこ<br>ほししいたけ しょうが           | 703  | 23.7 |
| 19<br>(金)   | ごはん とうふのちゆうかに<br>こざかなとだいずのかりかりあげ<br>ちゆうかふうあさづけ               | ごはん ごまあぶら<br>さとう ごま<br>かたくりこ                     | 牛乳 とうふ<br>ぶたにく かまぼこ<br>こうなご だいず                | にんじん はくさい<br>だけのこ ほししいたけ<br>しょうが キャベツ<br>だいこん               | 635  | 26.2 |
| 22<br>(月)   | ごはん さばのしおやき<br>にんじんシリシリ さわにわん                                | ごはん あぶら<br>さとう かたくりこ                             | 牛乳 さば<br>かつおぶし たまご<br>ぶたにく                     | にんじん たまねぎ<br>だいこん ごぼう<br>えのき ほししいたけ                         | 581  | 24.9 |
| 23<br>(火)   | バターロールパン<br>たらふのフライ タルタルソース<br>わかめとツナのサラダ<br>みずなときのこのスパゲティ   | パン さとう<br>あぶら はくりきこ<br>マヨネーズ<br>スパゲティ<br>オリーブオイル | 牛乳 たら たまご<br>わかめ ツナ<br>ベーコン                    | ピクルス キャベツ<br>コーン にんじん<br>みずな たまねぎ<br>しめじ ほししいたけ             | 807  | 31.0 |
| 24<br>(水)   | ごはん ぶたにくのコリアンやき<br>おからいりに<br>ふのりのみそしる                        | ごはん さとう  | 牛乳 おから<br>みそ ふのり<br>ぶたにく とりにく<br>とうふ           | にんじん いとこんにやく<br>ごぼう ねぎ<br>ほししいたけ だいこん                       | 605  | 23.8 |
| 25<br>(木)   | ミルクパン バーベキューチキン<br>みそマヨネーズサラダ<br>はくさいのクリームに                  | パン さとう<br>エッグフリーマヨネーズ<br>バター                     | 牛乳 とりにく<br>ぶたにく みそ<br>なまクリーム                   | にんじん キャベツ<br>ごまつな はくさい<br>たまねぎ<br>マッシュルーム                   | 653  | 30.2 |
| 26<br>(金)   | ごはん かくださんなっとう<br>にこみおでん<br>いそべあえ                             | ごはん  | 牛乳 なっとう<br>うすらたまご<br>がんもどき<br>はんぺん ちくわ<br>やきのり | にんじん だいこん<br>こんにやく ごまつな<br>もやし                              | 632  | 26.4 |
| 29<br>(月)   | ごはん ゆでぶたのごまソース<br>すきこんぶのもの<br>だいこんとあぶらあげのみそしる                | ごはん あぶら<br>さとう ごまあぶら<br>ごま                       | 牛乳 ぶたにく<br>すきこんぶ みそ<br>あぶらあげ                   | しょうが だいこん<br>にんじん ごまつな<br>いとこんにやく<br>えのきだけ                  | 578  | 24.9 |
| 30<br>(火)   | メロンパン えびフライ<br>ごぼうサラダ<br>こめこワントンのみそスープ                       | パン さとう<br>オリーブオイル<br>あぶら ごま<br>ごまあぶら<br>こめこワントン  | 牛乳 ぶたにく<br>えび みそ                               | ごぼう にんじん<br>はくさい たまねぎ<br>もやし コーン                            | 667  | 21.3 |
| 31<br>(水)   | ごはん ドライカレー<br>みずなのサラダ<br>かきたまスープ                             | ごはん あぶら<br>さとう                                   | 牛乳 ぶたにく<br>ぎゅうにく だいず<br>たまご とうふ                | にんじん たまねぎ<br>ほししいたけ トマト<br>みずな だいこん<br>きゅうり ごまつな<br>にんじん ねぎ | 600  | 22.1 |

※ はしは、毎日洗って持ってきましょう。こんだては変更になる場合があります。