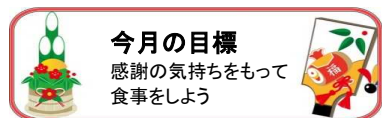




日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
8	金	～給食スタート！おはしセットを忘れずに～ ＜1月生まれお祝いデザート＞ コッペパン ギョウザにゅう チリコンカン ポトフ デザート	パン あぶら じゃがいも こめこ	ぎょうにゅう ぶたにく だいず ウイナーソーセージ とうにゅう	ピーマン たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ だいこん	691	30.9
12	火	ごはん ギョウザにゅう ささかまぼこのしょうがやき ごもくきんぴら しらたまいりぞうに みかん	ごはん ごま あぶら さとう しらたまもち	ぎょうにゅう ささかまぼこ ぶたにく だいず とりにく こうどうふ	しょうが ごぼう にんじん せり だいこん ずいき ほししいたけ みかん	658	27.1
13	水	むぎごはん ギョウザにゅう さんまのかばやき はりはりづけ のっぺいじる	ごはん おおむぎ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎょうにゅう さんま こんぶ とうふ	しょうが きりぼしだいこん にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ しめじ	720	23.2
14	木	小チーズパン ギョウザにゅう スティックコーヒー とりにくのマーメレードやき キャベツとコーンのソテー こまつなのペペロンチーノ	パン スパゲッティ あぶら ジャム	チーズ ギョウザにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ こまつな マッシュルーム しめじ にんにく しょうが キャベツ にんじん とうもろこし	717	32.0
15	金	むぎごはん ギョウザにゅう あぶらふのたまごとじ いものこじる あいか	ごはん おおむぎ あぶらふ さとう さといも	ぎょうにゅう たまご とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぶかねぎ しめじ あいか	647	24.7
袋原小 学校給食週間 1月18日～22日							
18	月	＜袋原小：好きなパンアンケート第1位＞ メロンパン ギョウザにゅう ヒレカツ(ソース) ほうれんそうのソテー だいこんスープ ゼリー	パン パンこ あぶら はるさめ ゼリー	たまご ギョウザにゅう ぶたにく	ほうれんそう にんじん とうもろこし だいこん こねぎ しょうが	793	31.7
19	火	＜昔の給食 おにぎりにして食べよう！＞ むぎごはん ごまお ギョウザにゅう さけのしおやき あさづけ みそしる	ごはん おおむぎ ごま さとう じゃがいも	ぎょうにゅう さけ とうふ わかめ	にんじん キャベツ きゅうり ねぶかねぎ	573	27.1
20	水	＜校長先生のリクエスト給食＞ わかめごはん ギョウザにゅう くじらのオーロラに せんだいいもに いちご(2こ)	ごはん でんぶん あぶら さとう さといも	わかめ ギョウザにゅう くじらにく だいず ぶたにく	しょうが パセリ にんじん ごぼう はくさい ねぶかねぎ しめじ いちご	681	28.1
21	木	＜宮城県産牛肉使用！＞ しょくパン ソフトチーズ ギョウザにゅう ピーフシチュー コールスロー リんご	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎょうにゅう ギョウザにゅう チーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし レモン リんご	680	25.8
22	金	＜袋原小：好きなデザートアンケート第1位＞ むぎごはん ギョウザにゅう ピピンパふうソテー うずらたまごいりはるさめスープ アイスいりだいふく	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま でんぶん はるさめ もち	ぎょうにゅう ぶたにく うずらたまご アイスクリーム	にんじん いら だいずもやし にんにく しょうが はくさい チンゲンサイ ねぶかねぎ ほししいたけ	712	23.5
25	月	こめこフオカッチャ ギョウザにゅう とりにくのこうそうやき ペンのトマトソースに パンプキンポタージュ	パン こめこ スパゲッティ あぶら じゃがいも	ぎょうにゅう とりにく ぶたにく だいず チーズ クリーム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト(缶) かぼちゃ	672	33.8
26	火	ごはん ギョウザにゅう ドライカレー あおりのポテト ちゅうかコーンスープ	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶん	ぎょうにゅう ぶたにく だいず あおりの たまご ベーコン	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし チンゲンサイ	732	25.7
27	水	むぎごはん ギョウザにゅう さばのしちみやき ごまあえ あぶらふのみそしる	ごはん おおむぎ さとう ごま あぶらふ じゃがいも	ぎょうにゅう さば とうふ	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ だいこん ねぶかねぎ	701	26.5
28	木	小ソフトパン ギョウザにゅう みそラーメン むしゅうまい(3こ) リんご だいずいりこぎかな	パン ちゅうかめん あぶら	ぎょうにゅう ぶたにく だいず いりこ	めんま にんじん いら たまねぎ もやし きくらげ にんにく リんご	658	28.3
29	金	むぎごはん なっとう ギョウザにゅう だいこんといかののもの りきゅうじる ぼんかん	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも ごま	ぎょうにゅう なっとう いか あぶらあげ とうふ	えだめめ だいこん ほししいたけ にんじん ごぼう ねぶかねぎ ぼんかん	667	29.2

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。



今月の目標

感謝の気持ちをもって
食事をしよう

本校3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 650 kcal
・たんぱく質 21.1～32.5 g

～全国学校給食週間について(1月24日～30日)～

12月24日は学校給食感謝の日です。冬休みと重なるため、1ヶ月後の1月24日～30日が全国学校給食週間と定められました。戦争でストップした給食が再開されたことを記念した日です。今では、給食にたずさわっている方々に感謝し、食べ物のありがたさについて考える一週間です。
袋原小学校では、18～22日を校内学校給食週間とし、昔の給食、好きなメニューアンケート1位の給食が登場します。給食委員会の校内テレビ放送のイベントもあり、盛りだくさんの内容です。お楽しみに！