実施日 日 曜	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価		
				からだのたべもの	ちからのたべもの	ちょうしのたべもの	エネルギー	たんぱく質	
2 月	牛乳	スパゲティ オリエンタルソース	コーンサラダ くだもの	牛乳,豚肉,生クリーム	スパゲッティ,油, 小麦粉,さとう	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,,しめじ, マッシュルームエリンギ,トマトジュース, こまつな,キャベツ,もやし,ホールコーン,りんご	kcal 603	g 24.5	
4 水	牛乳	チリソースサンド	わかめサラダ チキンスープ	牛乳,豚肉,ひよこめ, チーズ,生わかめ,鶏肉	コッペパン,油,さとう, ごま油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,もやし, キャベツ,にんにく,はくさい,パセリ	569	25.8	
5 木	牛乳	ごはん	とびうおのさんが焼き 野菜のごま浸し 冬瓜のひき肉あんかけ	牛乳,とびうお,みそ,鶏肉	米,麦,油,でんぷん, 白ごま,さとう,白すりごま	長ねぎ,しょうが,にんじん,はくさい,もやし, ほうれんそう,とうがん	585	29.0	
6 金	牛乳	きんぴらごはん ☆いい歯の日献立☆	焼き鯖 かみかみあえ みそ汁	牛乳,豚肉,さば,ツナ缶, みそ	米,麦,ごま油,油, つきこんにゃく,さとう, 白ごま,じゃがいも	ごぼう,にんじん,干しいたけ,さやいんげん, 切干し大根,キャベツ,こまつな,だいこん, たまねぎ,長ねぎ	645	26.5	
9 月	牛乳	ごはん	松風焼き 磯和え のっぺい汁	牛乳,鶏肉,卵,みそ, のり,豚肉,油揚げ	米,麦,油,パン粉,さとう, 白ごま,ごま油,でんぷん, こんにゃく,さといも	たまねぎ,ほうれんそう,キャベツ,もやし, だいこん,にんじん,長ねぎ	647	37.6	
10 火	牛乳	みそラーメン	ジャンボぎょうざ アップルゼリー	牛乳,豚肉,みそ, 粉寒天	中華めん,ごま油,油, ぎょうざの皮,小麦粉, さとう	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,キャベツ, 長ねぎ,ホールコーン,にら,りんごジュース	699	27.1	
11 水	牛乳	ひじきピラフ	洋風卵焼き 肉団子と野菜のスープ	牛乳,大豆,ひじき, ちりめんじゃこ,ベーコン, 卵,チーズ,鶏肉,豆腐	米,麦,油,じゃがいも, でんぷん,はるさめ,ごま 油	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,にんにく, 干しいたけ,たけのこ,しょうが,チンゲンサイ	703	30.3	
12 木	牛乳	さつまいもごはん	大豆とじゃこの甘辛揚げ 豚汁	牛乳,大豆,かえりじゃこ, 豚肉,豆腐,みそ	米,麦,さつまいも,黒ごま, 油,でんぷん,じゃがいも, さとう,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,たまねぎ, 長ねぎ,こまつな	620	20.7	
13 金	牛乳	赤飯 ★90周年お祝い献立★	鶏肉の照り焼き 明日葉のからし和え すまし汁 紅白ゼリー	牛乳,ささげ,鶏肉,けずり 節,しかまぼこ(卵不使用), 粉寒天	米,もち米,黒ごま, 白ごま,さとう,でんぷん	しょうが,にんじん,もやし,あしたば,キャベツ, たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ,こまつな, アセロラジュース	662	29.0	
17 火	牛乳	仙台麩井 ★郷土料理(宮城県)★	おくずがけ ずんだもち	牛乳,鶏肉,かまぼこ, けずり節,卵,油揚げ, 絹ごし豆腐	米,麦,油,油麩,さとう, でんぷん,温麺,さといも, 豆麩,白玉粉,上新粉	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,あさつき, ごぼう,干しいたけ,こまつな,えだまめ	697	26.6	
18 水	発酵乳	チキンカレー	特製ドレッシングサラダ	ジョア,鶏肉,青大豆	米,麦,油,小麦粉, じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ, もやし,ホールコーン,りんご	655	21.1	
19 木	牛乳	回鍋肉丼	かみかみなムル ワンタンスープ	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ, 鶏肉	米,麦,油,さとう, でんぷん,ごま油, ワンタンの皮	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,もやし, しいたけ,たまねぎ,キャベツ,ピーマン,きゅうり, 切干し大根,はくさい,長ねぎ,チンゲンサイ	656	26.0	
20 金	牛乳	菜飯	おでん 野菜のおかか和え くだもの	牛乳,昆布,魚河岸揚げ, 焼き竹輪(卵不使用),揚げ ボール(卵不使用),鯉節	米,麦,ごま油,白ごま, こんにゃく,ちくわぶ	だいこん(葉),大蔵大根,にんじん,もやし, キャベツ,みかん	623	22.2	
24 火	牛乳	バエリア ★世界の料理(スペイン) ★	白いんげんのサラダ サングリア風フルーツポンチ	牛乳,鶏肉,いか,えび, あさり,白いんげん,ツナ, 粉寒天	米,麦,オリーブ油, 油,さとう	にんにく,たまねぎ,しめじ,ピーマン, 赤ピーマン,セロリ,キャベツ,にんじん,パセリ, ぶどうジュース,パイン缶,みかん缶,黄桃缶	628	23.2	
25 水	牛乳	カレーうどん	白菜のゆかり和え さつまスティック	牛乳,豚肉,油揚げ	うどん,油,さとう, でんぷん, さつまいも,粉砂糖	にんじん,干しいたけ,たまねぎ, 長ねぎ,こまつな,はくさい,しめじ,もやし,ゆかり	627	19.2	
26 木	牛乳	鶏五目ごはん	魚のもみじ焼き 呉汁	牛乳,鶏肉,青ヒラス(シル バー), けずり節,みそ,大豆, 油揚げ,豆腐	米,麦,油,さとう, マヨネーズ,じゃがいも	しょうが,にんじん,ごぼう,干しいたけ, たまねぎ,だいこん,こまつな	680	29.8	
27 金	牛乳	ごはん のりの佃煮	肉豆腐 大根とひじきのサラダ	牛乳,のり,かつお,豚肉, 豆腐,ひじき	米,麦,さとう,油, つきこんにゃく, 三温糖,油	にんじん,たまねぎ,はくさい,さやいんげん, だいこん,もやし,こまつな	606	23.1	
30 月	牛乳	ごはん	おからハンバーグ じゃこじゃがサラダ きのこ汁	牛乳,豚肉,豆腐,おから, ちりめんじゃこ, 鶏肉,油揚げ	米,麦,油,やまといも, パン粉,でんぷん,さとう, じゃがいも,白ごま, ごま油	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,だいこん, しめじ,えのきたけ,なめこ,まいたけ, こまつな,長ねぎ	673	28.0	
◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。							11月分 一日あたりの平均	643	26.1
							3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640	24.0

レベル1

Q. 次のうち、お米が実っている稲穂はどれでしょう?

① ② ③

わかるかな?

ボクはイネという稲の実だよ。イネの穂にたくさんのもみがつくと、鎌でおしきをしてるように見えて、「稲穂がたれる」と言うよね。もう一度よく絵を見てみよう!

レベル2

Q. ごはんは、からだにとってどんな働きをするでしょう?

①おなかの調子を整える働き
②脳やからだのエネルギーになる働き
③からだの血や肉になる働き

ボクにはたくさんの栄養がつまっています。特に「炭水化物」という栄養が多く含まれていて、1杯のお茶わん(ごはん約150g)には55.7g入っているんだって。炭水化物が多く含まれる食べ物の中には、パンやめん、ジャガイモなどがあるけど、答えわかったかな?

こたえ
レベル1 ③
レベル2 ②

お米クイズ