

小学校	片平丁小 通町小 立町小 台原小 上杉山通小 北仙台小 荒巻小 荒町小
-----	---

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4年生のえいようか	
			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	おもにからだのちようしきをとのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
9	火	ごはん 牛乳 さわらのやくみたれかけ こんさいのみそしる オレンジ	ごはん でんぶん さとう こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ みそ	しょうが ねぎ にんじん だいこん ごぼう しめじ オレンジ	595	23.8
10	水	バターロールパン 牛乳 ウイナーソーセージのケチャップソースかけ(2ほん) チンゲンサイとコーンのソテー やさいスープ よなしのかんづめ	バター パン さとう じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ とりこ	にんじん セロリー たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし よなし	621	21.1
11	木	ごはん 牛乳 にくだんご(2こ) やさいかレー あまなつみかん <b>旬のくだもの あまなつみかん 22日にもてます</b>	ごはん パンこ でんぶん さとう こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが あまなつみかん	641	21.1
12	金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ さつまいもコロッケ パインアップルのかんづめ	ごはん さつまいも パンこ こむぎこ さとう じゃがいも こめあぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく パインアップル	682	22.7
15	月	よこわりまるパン 牛乳 ハンバーグのマッシュルームソースかけ コーンとえだまめのソテー コンソメスープ いちごゼリー <b>※入学・進級※ お祝いメニュー</b>	パン バター パンこ でんぶん さとう こめあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ クリーム ウイナーソーセージ	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリー キャベツ とうもろこし えだまめ	587	23.9
16	火	ごはん 牛乳 きびなごのごまがらめ なまあげのそぼろに そくせきづけ	ごはん さとう こめこ でんぶん こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう きびなご なまあげ ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ だいこん きゅうり	610	26.5
17	水	ミルクパン 牛乳 ホキフライ(ソース) アーモンドコールスロー ミネストローネ グレープフルーツ	パン パンこ こむぎこ でんぶん こめあぶら じゃがいも オリーブゆ アーモンド	ぎゅうにゅう ホキ ウイナーソーセージ だいた	にんじん たまねぎ セロリー トマト にんにく キャベツ きゅうり グレープフルーツ	635	24.6
18	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそづけやき ごもくきんぴら のっぺいじる	ごはん じゃがいも でんぶん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ほししいたけ ごぼう れんこん	605	24.2
19	金	ごはん 牛乳 あかうおのごまだれかけ わかめのしょうがあえ ひきなじる	ごはん でんぶん さとう こめあぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ みそ わかめ	しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう きゅうり	585	24.4
22	月	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 チキンカツ(ソース) こまつなのサラダ ABC マカロニスープ あまなつみかん	パン ジャム パンこ こむぎこ こめあぶら マカロニ じゃがいも アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりこ	にんじん たまねぎ セロリー こまつな とうもろこし きゅうり あまなつみかん	597	24.7
23	火	ごはん 牛乳 ぶりのしょうがやき ひじきのいために とうふとじゃがいものみそしる	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶり とうふ みそ ひじき だいた あぶらあげ	しょうが ねぎ だいこん こまつな しめじ にんじん	586	26.2
24	水	小ココアパン 牛乳 スパゲッティボロネーゼ フライビーンズ レモンドレッシングサラダ	パン でんぶん こめあぶら スパゲッティ さとう	ぎゅうにゅう だいた ぶたにく レンズまめ チーズ	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト キャベツ きゅうり レモン	627	27.1
25	木	ごはん 牛乳 あげしゅうまい(2こ) はっぼうさい きゅうりのピリからづけ みしょうかん <b>旬のくだもの みしょうかん</b>	ごはん パンこ でんぶん さとう こむぎこ こめあぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご	たまねぎ しょうが にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ きゅうり みしょうかん	624	23.8
26	金	ごはん 牛乳 さばのしおやき みそまめ けんちんじる オレンジ	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さば とうふ ぶたにく だいた みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが オレンジ	652	27.3
30	火	しょくパン いちごジャム 牛乳 さめのトマトソースかけ だいこんサラダ チーズスープ	パン ジャム でんぶん さとう こめあぶら オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう さめ ベーコン チーズ だっしふんにゅう	しょうが トマト たまねぎ にんにく にんじん だいこん きゅうり	594	26.6

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印の日は、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＝ ……給食の栄養について知ろう……

**ご入学・ご進級おめでとございます！！**

いよいよ新たな学年のスタートです。荒巻学校給食センターから給食をお届けします。  
みなさんが元気に毎日を過ごしていけるよう、おいしく栄養バランスのとれた  
給食づくりに努めていきますので、よろしくお願ひいたします。

＜給食を通して学んでほしいこと・身に付けてほしいこと＞

① 食べられるものが 増えること 	② 食べ物の働きを 知ること 	③ 旬の食べ物や郷土 料理を知ること 
④ 食事の前には手を 洗うこと 	⑤ 楽しく食べること 	

令和5年度 学校給食標語優秀賞

つくった人に 感しやしなながら おいしく食べよう

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  
・たんぱくしつ 21.1 ~ 32.5 g

1年生の特別献立

9日、10日、11日は給食に慣れるための特別献立です。  
12日からは、他の学年と同じ献立になります。

このか	こんだてめい 献立名	エネルギー	たんぱく質
9日 (火)	ごはん 牛乳 さわらのやくみたれかけ オレンジ	431 kcal	16.6 g
10日 (水)	バターロールパン 牛乳 ウイナーソーセージのケチャップソースかけ(2ほん) よなしのかんづめ	504 kcal	16.7 g
11日 (木)	ごはん 牛乳 にくだんご(2こ) やさいカレー	527 kcal	18.3 g

仙台市立小学校 児童  
☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆