

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



# 5月のよていこんだてひょう



せんだい し あらまきがっこうきょうしゅく  
仙台市荒巻学校給食センター

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のもとになる	おもにからだのちよよしをととのえるのもとになる	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			
1	水	ごはん 牛乳 とりにくのあまずあんかけ ごまあえ わかたけじる	旬の野菜 たけのこ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ なた	しょうが たけのこ こまつな にんじん もやし	586	27.5
2	木	バターロールパン 牛乳 てりやきハンバーグ チンゲンサイとコーンのソテー ミネストローネ グレープフルーツ		バター パン パンこ でんぷん さとう じゃがいも オリーブゆ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマト にんにく チンゲンサイ とうもろこし グレープフルーツ	610	24.2
7	火	ごはん 牛乳 さわらのたつたあげ キャベツときゅうりのしそあえ ひきなじる		ごはん でんぷん こめあぶら	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 だいこん にんじん ごぼう キャベツ きゅうり しそ	586	25.0
8	水	ちゅうかはん (ごはん ぶたにくとやさいのちゅうかに) 牛乳 さつまいもコロッケ パンサンスー		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 でんぷん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご	にんじん チンゲンサイ きくらげ たまねぎ もやし しょうが キャベツ きゅうり	671	21.3
9	木	せわりコッペパン 牛乳 さけのバジルやき チリコンカン やさいスープ ようなしのかんづめ	🔪	パン さとう じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく だいず レンズまめ	にんにく にんじん セロリー たまねぎ とうもろこし トマト ようなし	585	32.5
10	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 ごじる オレンジ		ごはん でんぷん さとう こめあぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あかうお だいず あぶらあげ みそ わかめ	しょうが にんじん だいこん ねぎ きゅうり オレンジ	620	26.6
13	月	しよくパン チョコレートクリーム 牛乳 フライドチキン オニオンドレッシングサラダ ラビオリのスープ		パン チョコレートクリーム でんぷん こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	622	27.1
14	火	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき たけのこののもの とうふとじゃがいものみそじる	旬の野菜 たけのこ	ごはん さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶり とうふ みそ あぶらあげ	ねぎ しめじ だいこん たけのこ ほしいたけ にんじん	638	28.8
15	水	ごはん 牛乳 ささかまぼこのてんぷら こまつなのせんだいみそあえ あぶらふりけんちんじる れいとうみかん	仙台・青葉まつりに ちなんだ献立 今年初登場 れいとうみかん	ごはん こむぎこ こめあぶら あぶらふ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ささかまぼこ とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ほしいたけ ねぎ こまつな もやし みかん	619	24.7
16	木	まるパン いちごジャム 牛乳 メンチカツ(ソース) グリーンサラダ パンキンポタージュ	🔪	パン ジャム さとう でんぷん パンこ こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ だっしふんにゅう クリーム	たまねぎ かぼちゃ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	646	24.3
17	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそつけやき ひじきのいために のっぺいじる		ごはん じゃがいも でんぷん ごま こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ひじき だいず あぶらあげ	にんじん ごぼう ねぎ えだまめ	638	27.9
20	月	小ミルクパン 牛乳 キャベツとベーコンのスパゲッティ フライビーンズ こまつなのサラダ オレンジ		パン でんぷん こめあぶら スパゲッティ バター アーモンド さとう	ぎゅうにゅう だいず ベーコン クリーム	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ にんにく こまつな きゅうり とうもろこし オレンジ	625	25.2
21	火	ごはん 牛乳 あげしゅうまい(2こ) もやしときゅうりのしおだれあえ みそはるさめスープ		ごはん パンこ でんぷん さとう こむぎこ こめあぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ うずらたまご みそ	たまねぎ しょうが にんじん いら にんにく もやし きゅうり	614	21.6
22	水	ごはん 牛乳 さばのしおやき ごもくきんびら とうふとだいこんのみそじる		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 みそ あぶらあげ	ねぎ だいこん にんじん ごぼう れんこん	613	23.4
23	木	小こめパン 牛乳 やきそば えびフリッター(2こくらい) だいこんサラダ パインアップル	おま 生の パインアップル	パン こめこ こむぎこ でんぷん パンこ こめあぶら ちゅうかめん さとう	ぎゅうにゅう えび ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン しょうが だいこん きゅうり パインアップル	618	25.3
24	金	ごはん 牛乳 にくとうふ こうみづけ だいがくいも		ごはん さつまいも こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しょうが にんじん ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	645	22.8
27	月	しよくパン はちみつ 牛乳 とりにくのマスタードやき コーンとえだまめのソテー チーズスープ	🔪	パン はちみつ じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だっしふんにゅう ウインナーソーセージ	にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ	627	31.3
28	火	ごはん 牛乳 さめのごまみそかけ キャベツのあまずあえ こんさいじる オレンジ	みやぎけん の特産品 さめ	ごはん でんぷん さとう こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう さめ みそ あぶらあげ とうふ	しょうが ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	585	24.6
29	水	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) おひたし わかめとじゃがいものみそじる パインアップルのかんづめ		ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ わかめ とうふ みそ	だいこん しめじ ねぎ こまつな キャベツ にんじん パインアップル	600	23.1
30	木	ココアパン 牛乳 にくだんごのケチャップソースかけ(3こくらい) ペンネとツナのペペロンチーノ コンソメスープ		パン パンこ でんぷん さとう マカロニ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ とうもろこし マッシュルーム にんにく	598	23.1
31	金	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) ポークカレー かいそうサラダ	🔪	ごはん こむぎこ でんぷん パンこ こめあぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく チーズ わかめ くきわかめ ふのり こんぶ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり きくらげ	650	21.1

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※🔪印の日は、スプーンもあっ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＝ ……食事の大切さを知ろう……

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



令和5年度学校給食標語優秀賞

ぜんぶたべてね じゅんびわくわく おとうばん 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☆