



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		
9	火	わかめごはん 牛乳 ごもくどうふ さつまいもコロッケ オレンジ	ごはん さつまいも パンこ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	牛乳 わかめ とうふ だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく しょうが えだまめ オレンジ	615	21.6
10	水	ミルクパン 牛乳 とりにくのレモンソースかけ ピンズサラダ ABCマカロニスープ パインアップルのかんづめ	パン でんぷん こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン	レモン にんじん たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり えだまめ しょうが パインアップル	656	27.5
11	木	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ みそけんちんじる グレープフルーツ	ごはん さとう でんぷん パンこ じゃがいも ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ グレープフルーツ	600	22.4
12	金	バターロールパン 牛乳 ホキフライ(ソース) ポトフ オレンジ	パン バター パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも	牛乳 ホキ うずらたまご ウィナーソーセージ	にんじん たまねぎ だいこん オレンジ	665	26.1
15	月	むぎごはん 牛乳 ポークカレー コーンいりサラダ ポップピンズ	ごはん おおむぎ でんぷん こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 だいず ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく りんご とうもろこし キャベツ きゅうり	681	25.1
16	火	ごはん 牛乳 ささかまぼこのみそだれかけ にくどうふ だいこんときゅうりのこうみづけ	ごはん さとう でんぷん こめあぶら ごま	牛乳 ささかまぼこ みそ とうふ ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ にんじん しめじ だいこん きゅうり	585	28.8
17	水	☆にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて☆ ココアパン 牛乳 フライドチキン えだまめとだいずのソテー ジュリアンスープ いちごヨーグルト	パン でんぷん こむぎこ こめあぶら	牛乳 とりにく ぶたにく だいず ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ えだまめ とうもろこし いちご	697	34.1
18	木	《みやぎけんのとくさんひん あぶらふ》 ごはん 牛乳 かつおのあげに やさいのアーモンドあえ あぶらふりごじる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう あぶらふ じゃがいも アーモンド	牛乳 かつお だいず みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな キャベツ	639	30.7
19	金	せわりコッペパン 牛乳 ウィナーソーセージのケチャップソースかけ(2ほん) コールスロー うずらたまごとチンゲンサイのスープ ぶどうゼリー	パン さとう でんぷん こめあぶら ゼリー	牛乳 ウィナーソーセージ うずらたまご	チンゲンサイ たまねぎ きゅうり えのきたけ キャベツ にんじん	633	22.4
22	月	ごはん ふりかけ 牛乳 あかうおのたつたあげ きざみこんぶとやさいのいために あぶらあげとだいこんのみそしる	ごはん でんぷん こめあぶら じゃがいも さとう ごま	牛乳 だいず あかうお あぶらあげ みそ こんぶ ぶたにく のり	だいこん こまつな ねぎ もやし にんじん しょうが	586	24.7
23	火	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) はっぼうさい パンサンスー	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう でんぷん パンこ ごまあぶら はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく えび うずらたまご	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ しょうが キャベツ きゅうり	606	22.5
24	水	こめこフォカッチャ 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) オニオンドレッシングサラダ コーンシチュー	パン こめこ こむぎこ さとう こめあぶら じゃがいも でんぷん パンこ	牛乳 わかさぎ とりにく いんげんまめ チーズ だいず	とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	585	27.1
25	木	《あいちけんなごやしきょうどりょうり チキンみそカツ》 ごはん 牛乳 チキンみそカツ ごもくきんぴら なめこじる かわちばんかん	ごはん パンこ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも こむぎこ	牛乳 とりにく みそ ぶたにく だいず	なめこ だいこん こまつな にんじん ごぼう れんこん かわちばんかん	609	23.5
26	金	しょくパン スライスチーズ 牛乳 ぶたにくのバジルやき ミネストローネ フルーツポンチ	パン さとう じゃがいも オリーブゆ	牛乳 チーズ ぶたにく とりにく だいず	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト りんご パインアップル みかん もも	656	30.8
30	火	★しゅんをあじわおう! さわら・わかめ・たけのこ★ ごはん 牛乳 さわらのやくみソースかけ こまつなのせんだいみそあえ わかめとたけのこのすましじる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら ふ	牛乳 さわら わかめ とうふ みそ	ねぎ レモン たけのこ にんじん えのきたけ こまつな もやし	592	25.1

※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。  
※食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために、一部栄養強化食品を使用しています。

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

## ☆ご入学・ご進級おめでとうございます!!

いよいよ新たな学年のスタートです。南吉成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とめていきますので、よろしく願いいたします。

### 〈給食をとおして学んでほしいこと・身につけてほしいこと〉

- ①たべられるものがふえること。
- ②たべものはたらきをしること。
- ③しゅんのだべものやきょうどりょうりをしること。
- ④しよくじのまえに、てをあらうこと。
- ⑤たのしくたべること。

1年生の  
とくべつこんだて  
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。

献立名	エネルギー	たんぱく質
9日(火) わかめごはん 牛乳 さつまいもコロッケ オレンジ	429kcal	12.2g
10日(水) ミルクパン 牛乳 とりにくのレモンソースかけ パインアップルのかんづめ	447kcal	20.7g
11日(木) ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ みそけんちんじる	500kcal	20.2g

《今月の目標》  
給食の栄養について知ろう

給食で 笑顔花咲く  
うれしいな

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