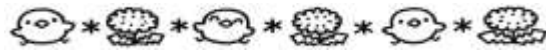




3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準  
 ・エネルギー 650kcal  
 ・たんぱく質 21.1～32.5g

小学校 1ブロック  
 七北田小 黒松小 南光台小 将監西小 高森小  
 泉ヶ丘小 八乙女小 高森東小 中山小



仙台市野村学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもしろくひんとはたらき			3・4年生のえいようか	
			おもにエネルギーの もとなる	おもにからだを つくるものとなる	おもにからだのちようしを ととのえるものとなる	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	ミルクパン 牛乳 ウインナーソーセージのケチャップソースかけ(2ほん) チンゲンサイのサラダ コンソメスープ ようなしのかんづめ	パン さとう こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナーソーセージ	チンゲンサイ とうもろこし きゅうり にんじん セロリー たまねぎ キャベツ こまつな ようなし	690	22.3
10	水	ちゅうかはん(ごはん ちゅうかはんのぐ) 牛乳 とりにくのやくみソースかけ オレンジ	ごはん でんぶん さとう こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えび うずらたまご	ねぶかねぎ レモン たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ たけのこ しょうが オレンジ	598	27.8
11	木	ごはん 牛乳 はるやさいのポークカレー だいちりコロッケ パインアップルのかんづめ	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう だいちり ぶたにく チーズ いんげんまめ	にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし アスパラガス たけのこ りんご パインアップル	692	22.8
12	金	ココアパン 牛乳 ハンバーグのクリームソースかけ ポトフ オレンジ	パン バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん パセリ セロリー オレンジ	645	25.7
15	月	ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ きりぼしだいこんのもの にとらとうふのみそしる	ごはん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう あかうお みそ とうふ あぶらあげ ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん はくさい ほししいたけ たら たまねぎ もやし	585	25.2
16	火	しょくパン いちごジャム 牛乳 ささみのレモンソースかけ キャベツとコーンのサラダ ミルクスープ	パン ジャム でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ	レモン とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ セロリー	586	27.7
17	水	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき ごもくどうふ こまつなごまずあえ	ごはん ごま さとう ごまあぶら こめあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ほっけ どうふ ぶたにく	こまつな たまねぎ はくさい もやし にんじん ほししいたけ さやいんげん にんにく しょうが	610	30.2
18	木	ごはん 牛乳 さばのあまずあんかけ みそめめ けんちんじる かわちばんかん	ごはん でんぶん ごま こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とりにく だいちり みそ どうふ	しょうが にんじん だいこん ねぶかねぎ ほししいたけ ごぼう かわちばんかん	691	27.7
19	金	小ソフパン 牛乳 スパゲッティナポリタン てりやきミートボール(2こ) ごまレッシングサラダ いちごヨーグルト	パン こめあぶら さとう でんぶん ごま スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン チーズ ヨーグルト	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし マッシュルーム ピーマン	622	24.6
22	月	ごはん 牛乳 とりにくのこうみやき だいこんサラダ コーンとうずらたまごのスープ グレープフルーツ	ごはん さとう こめあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく うずらたまご	しょうが にんにく だいこん こまつな きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ グレープフルーツ	592	27.1
23	火	よこわりまるパン 牛乳 えびカツ(ソース) こまつなもやしのソテー クラムチャウダー	パン パンこ こめあぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり こおりどうふ ベーコン クリーム チーズ だっしふんにゅう えび	こまつな もやし とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	631	29.4
24	水	ごはん 牛乳 マーボーどうふ ししゃもてんぷら はるさめサラダ	ごはん こむぎこ さとう こめあぶら ごまあぶら ごま はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう ししゃも どうふ ぶたにく だいちり みそ	にんじん キャベツ にんにく たけのこ ほししいたけ きゅうり ねぶかねぎ きくらげ しょうが たら	629	24.7
25	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき こまつなとひじきのこうみやえ ごじる	ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ みそ だいちり	しょうが こまつな にんじん ごぼう ねぶかねぎ もやし にんにく だいこん	615	26.1
26	金	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 たらのプロバンスふう ようふうとりしおじやが ジュリエンスープ	パン ジャム さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう たら とりにく ぶたにく	トマト たまねぎ にんにく にんじん パセリ だいこん キャベツ えきたけ セロリー	585	28.0
30	火	ごはん あじつけのり 牛乳 かつおのかりんあげ ごまみそあえ わかたけじる オレンジ	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう のり かつお みそ わかめ どうふ なた	しょうが もやし たけのこ にんじん こまつな とうもろこし オレンジ	585	26.9

※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について、栄養強化食品を使用しています。

**入学・ご連絡おめでとございませう！！**

いよいよ新たな学年のスタートです。野村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。

く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 食事の前に手を  
洗うこと

⑤ 楽しく食べること

**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	献立名	エネルギー	たんぱく質
9日(火)	ミルクパン ぎゅうにゅう ウインナーソーセージのケチャップかけ(2本) ようなしのかんづめ	495kcal	15.8g
10日(水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのやくみソースかけ オレンジ	390kcal	17.4g
11日(木)	ごはん ぎゅうにゅう はるやさいのポークカレー だいちりコロッケ	538kcal	18.7g

《令和5年度 学校給食標語 優秀賞》

いただきます みんなでたべると おいしいね

仙台市立小学校 児童

\* 今月の目標 \* ... 給食の栄養について知ろう ...

☆ 紙は大切な資源です。集 団 資源 回 収 などに活用しましょう。