

アップ ロンク	中田小, 南材木町小 八木山小, 上野山小
------------	--------------------------



5月のよていこんだてひょう

こんげつ もくひょう しょくじ たいせつ し
= 今月の目標 = 食事の大切さを知ろう



仙台市太白学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4年のえいよか	
			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しをと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		
1	水	まるパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ じゃがいもチーズに オレンジ	パン こめあぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ オレンジ	600	26.7
2	木	むぎごはん 牛乳 エッグカレー フライビーンズ くわかめのサラダ	ごはん おおむぎ でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう たいず ぶたにく うずらたまご チーズ くわかめ	にんじん たまねぎ トマト にんにく キャベツ きゅうり	674	25.6
7	火	ごはん 牛乳 ぶりのみそマヨネーズやき ぶたにくとこんにやくのあまからに ようなしのかんづめ	ごはん マヨネーズ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶり みそ ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが ようなし	669	28.2
8	水	★しゅんのしょくざい アスパラガス★ まるパン 牛乳 たらフライ(ソース) アスパラガスとキャベツのサラダ スコッチブロス	パン パンこ こむぎこ こめあぶら さとう おおむぎ オリーブゆ	ぎゅうにゅう たら とりにく	キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし かぶ たまねぎ ねぶかかねぎ にんじん さやいんげん	589	27.0
9	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそつけやき ワンタンスープ あまなつみかん	ごはん こめあぶら こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん フェンゲンサイ たまねぎ ねぶかかねぎ しょうが ほししいたけ あまなつみかん	592	23.9
10	金	こめパン 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) ぶたにくとたいずのトマトに アーモンドいりスイートポテト	パン こめこ こむぎこ こめあぶら さつまいも アーモンド さとう バター	ぎゅうにゅう わかさぎ クリーム ぶたにく たいず	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト にんにく	669	27.2
13	月	★しゅんのしょくざい たけのこ★ ごはん 牛乳 さばのあまみそかけ キャベツときゅうりのしそふうみづけ たけのこわかめのすましじる	ごはん こめあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ わかめ	しょうが キャベツ きゅうり しそ たけのこ にんじん ねぶかかねぎ	585	22.3
14	火	★あおぼまつにだて みやぎのきょうじょうりゅう★ ごはん 牛乳 ささかまぼこのいそべあげ たいずとれんこんのいたためもの あぶらふりいはとじる	ごはん こむぎこ こめあぶら ごま さとう ごまあぶら あぶらふ	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおさ たいず とりにく	にんじん れんこん ごぼう たいこん こまつな ねぶかかねぎ	625	24.3
15	水	コッパン 牛乳 ハヤシシチュー かいそうサラダ(あおじそドレッシング) ナッツとまめのキャラメルかけ	パン アーモンド カシューナッツ さとう バター じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう たいず ぶたにく チーズ わかめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	619	25.0
16	木	★ちゅうごくふうをあしわおう★ ごはん 牛乳 あげしゅうまい(2こ) マーボー豆腐 パインアップルのかんづめ	ごはん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たいず みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぶかかねぎ しょうが にんにく パインアップル	641	25.0
17	金	ソフトパン 牛乳 ぶたにくのマスタードやき クラムチャウダー オレンジ	パン こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり こおり豆腐 チーズ クリーム	にんじん たまねぎ パセリ オレンジ	588	27.6
20	月	ごはん 牛乳 かつおのたつたあげ きゅうりのちゅうかつつけ たんたんはるさめスープ	ごはん でんぷん こめあぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ みそ	にんじん たら たまねぎ もやし にんにく ねぶかかねぎ きゅうり	586	26.9
21	火	ごはん 牛乳 ぎんざげのてりやき きざみこんぶのいたために ごじる	ごはん こめあぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう ぎんざげ たいず とうふ みそ こんぶ ささかまぼこ	にんじん たいこん ごぼう しめじ ねぶかかねぎ	585	27.3
22	水	コッパン 牛乳 にくだんごのトマトに あおさフライドポテト レモンドレッシングサラダ	パン じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう あおさ ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	614	23.0
23	木	ごはん 牛乳 なまあげのごまだれかけ にくじゃが あまなつみかん	ごはん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ あまなつみかん	613	23.1
24	金	しょくパン いちごジャム 牛乳 フライドチキン フェイジョン パンプキンスープ	パン ジャム でんぷん こむぎこ こめあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく たいず ウインナーソーセージ こおり豆腐 チーズ クリーム	たまねぎ にんにく かぼちゃ	656	30.2
27	月	ごはん 牛乳 さばのこうみやき わかめいりひたし(しょうゆ) こおり豆腐のみそしる	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば わかめ こおり豆腐 みそ	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たいこん ねぶかかねぎ	594	23.1
28	火	★しゅんのくたもの メロン★ ごはん 牛乳 かつおとたいずのごまソースいため タイピーエン メロン	ごはん でんぷん こめあぶら ごま さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつお こおり豆腐 たいず みそ ぶたにく えび うずらたまご	しょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ ほししいたけ メロン	626	30.1
29	水	バターロールパン 牛乳 とりにくのマーマレードやき マスタードドレッシングサラダ ミルクスープ	バター パン ジャム こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	しょうが にんにく キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	583	27.5
30	木	わかめごはん 牛乳 あじフライ(ソース) さつまじる オレンジ	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら さつまいも	わかめ ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ	にんじん たいこん ごぼう ねぶかかねぎ オレンジ	632	23.1
31	金	小チーズパン 牛乳 あんかけやきそば(ぐ) あんかけやきそば(めん) たいこんサラダ かにくいりヨーグルト	パン さとう でんぷん ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく えび ヨーグルト	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ フェンゲンサイ きくらげ しょうが たいこん きゅうり とうもろこし レモン	643	27.4

※はしは、毎日忘れず持ってきましょう。 ※印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。

令和5年度学校給食標語優秀賞

きょう食は 子どもをささえる たからばこ

仙台市立小学校 児童

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

