



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 | | | 34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 | ★こどものひおひけいこんだて★ ごはん 牛乳 ヒレカツ(ソース) たけのこごはんのぐ とうふとだいこんのみそしる | ごはん パンこ こめあぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ | にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん こまつな ねぶかかねぎ | 613 | 32.0 |
| 2 | 木 | まるパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ じゃがいものチーズに 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 |
| 7 | 火 | むぎごはん 牛乳 エッグカレー フライビーンズ くきわかめのサラダ | 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 だいず ぶたにく うずらたまご チーズ くきわかめ | 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 |
| 8 | 水 | 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 |
| 9 | 木 | ★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 スコッチプロス | 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 |
| 10 | 金 | ごはん 牛乳 ぶたにくのみそづけやき 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 チンゲンサイ 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 |
| 13 | 月 | こめこパン 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) ぶたにくとだいずのトマトに アーモンドirisイーストポテト | 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 だいず | 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 |
| 14 | 火 | ★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 |
| 15 | 水 | ★あおまつにこんだて みやぎのきょうどいり★ ごはん 牛乳 ささかまほこのいそべあげ だいずとれんこんのいためもの あぶらふりいはつどじる | 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 ささかまほこ あおさ だいず とりく | にんじん れんこん ごぼう だいこん こまつな ねぶかかねぎ | 625 | 24.3 |
| 16 | 木 | コッパン 牛乳 ハヤシンチュウ 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 だいず 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 |
| 17 | 金 | ★ちゅうごくいりあしわおう★ ごはん 牛乳 あげしゅうまい(2こ) マーボーどうふ、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 だいず 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 |
| 20 | 月 | 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 こおりどうふ 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 |
| 21 | 火 | ごはん 牛乳 かつおのたつたあげ きゅうりのちゅうかけ 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 いら たまねぎ もやし にんにく ねぶかかねぎ きゅうり | 586 | 26.9 |
| 22 | 水 | ごはん 牛乳 ぎんざげのてりやき きざみこんぶのいために ごじる | ごはん こめあぶら さとも さとう | ぎゅうにゅう ぎんざげ だいず とうふ みそ こんぶ ささかまほこ | にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぶかかねぎ | 585 | 27.3 |
| 23 | 木 | 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 |
| 24 | 金 | 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 |
| 27 | 月 | 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 とりく だいず ウインナーソーセージ こおりどうふ チーズ クリーム | たまねぎ にんにく かぼちゃ | 656 | 30.2 |
| 28 | 火 | 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) こおりどうふのみそしる | 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 こおりどうふ みそ | しょうが にんにく こまつな もやし にんじん だいこん ねぶかかねぎ | 594 | 23.1 |
| 29 | 水 | ★しゅんのくたもの メロン★ ごはん 牛乳 かつおとだ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 こおりどうふ だいず 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 |
| 30 | 木 | バターロールパン 牛乳 とり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 |
| 31 | 金 | 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 だいこん ごぼう ねぶかかねぎ オレンジ | 632 | 23.1 |

※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

きゅう食は 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

