

小学校	東六番丁小 北六番丁小 遠見塚小 南小泉小 鶴谷東小 幸町小 連坊小路小 中野栄小 若林小 福室小
-----	---



# 5月のよていこんだてひょう



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う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 <b>旬の野菜 たけのこ</b>	ごはん でんぶん 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	たけのこ こまつな にんじん もやし	587	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 さとう でんぶん 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	にんじん キャベツ たまねぎ 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 でんぶん こめあぶら	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ みそ	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 バンサンスー さつまいもコロッケ <b>旬の野菜 たけのこ</b>	ごはん さつまいも パンこ こむぎこ こめあぶら さとう でんぶん 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 たけのこ もやし しょうが キャベツ きゅうり	670	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 でんぶん こめあぶら ごま さとう 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	にんじん だいこん ねぎ きゅうり しょうが 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 たまごスープ	パン チョコレートクリーム でんぶん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	604	27.7
14	火	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき たけのこのものに とうふとじゃがいものみそじる <b>旬の野菜 たけのこ</b>	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 <b>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</b>	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 パンポキータージュ	パン ジャム パンこ 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 でんぶん 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 でんぶん 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	626	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 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 うずらたまご みそ	たまねぎ にんじん たら 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 ごもくきんぴら 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	小こめこパン 牛乳 やきそば えびフリッター だいこんサラダ パインアップル	パン こめこ こむぎこ 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 にくどうふ こうみづけ だいがくいも	ごはん さつまいも こめあぶら ごま さとう	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 <b>宮城県の特産品 さめ</b> キャベツのあまずあえ こんさいじる オレンジ	ごはん でんぶん こめあぶら ごま さとう	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) ペンネとソナのペペロンチーノ コンソメスープ	パン パンこ でんぶん 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 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 ふのり	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	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。



＝今月の目標＝ ……食事の大切さを知ろう……  
 令和5年度学校給食標語優秀賞

ひとつだけ 食べてみようよ 苦手野菜

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