

立町小	片平小	上杉山通小
通町小	荒巻小	台原小
北仙台小	荒町小	燕沢小



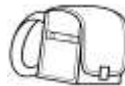
日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4年 のえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをととのえるのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
9	火	ココアパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ コンソメスープ オレンジ	パン でんぷん じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく だいたず ベーコン	にんじん セロリー たまねぎ オレンジ	604	23.0
10	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ポテトコロッケ(ソース) きゅうりのちゅうかつづけ パインアップルのかんづめ	ごはん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ こめあぶら ごまあぶら でんぷん ごま	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり パインアップル	683	23.2
11	木	むぎごはん 牛乳 ポークカレー かいそうサラダ いちごゼリー	ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら ごま ごまあぶら さとう ゼリー	牛乳 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 にんにく だいこん きゅうり	645	20.0
12	金	しよくパン チョコレートクリーム 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) バターコーンソテー たまごスープ	パン チョコレートクリーム こむぎこ でんぷん さとう こめこ こめあぶら バター	牛乳 わかさぎ おきあみ あおさ たまご とりにく ベーコン	こまつな にんじん たまねぎ とうもろこし	642	22.4
15	月	ごはん あじつけのり 牛乳 かつおのごまだれかけ きゅうりとキャベツのそくせきづけ さつまじる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも	牛乳 のり かつお とりにく さばおし みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	630	29.2
16	火	小こめこパン 牛乳 やきそば めだまやき フルーツポンチ	パン こめこ ちゅうかめん こめあぶら さとう	牛乳 たまご 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 りんご パインアップル みかん	586	25.1
17	水	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ もやしとあぶらあげのいために じゃがいもとだいこんのみそしる	ごはん さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも	牛乳 さば とうふ さばおし みそ あぶらあげ	しょうが こまつな だいこん しめじ ねぎ もやし にんじん	657	22.7
18	木	ごはん 牛乳 かきあげ ごまずあえ ぶたじる オレンジ	ごはん こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも ごま	牛乳 おきあみ ぶたにく とうふ さばおし みそ	たまねぎ しゅんぎく にんじん だいこん しめじ ねぎ きゅうり もやし オレンジ	620	20.0
19	金	コッペパン 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) マセドアンサラダ(マヨネーズ) やさいスープ	パン さとう じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ウインナーソーセージ とりにく	にんじん セロリー たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	585	22.7
22	月	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 あげしゅうまい(2こ) わかめスープ ようなしのかんづめ	ごはん でんぷん さとう こむぎこ こめあぶら ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく とりにく だいたず いか えび うずらたまご わかめ とうふ	たまねぎ しょうが にんじん チンゲンサイ たけのこ もやし しめじ ようなし	678	24.2
23	火	小ソフトパン 牛乳 スパゲッティボロネーゼ ししゃもフライ(ソース) アーモンドコールスロー	パン パンこ でんぷん こむぎこ こめあぶら スパゲッティ アーモンド	牛乳 ししゃも だいたず ぶたにく レンズまめ チーズ	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト キャベツ きゅうり	601	22.5
24	水	ごはん 牛乳 さわらのしょうがやき おひたし ごじる	ごはん じゃがいも	牛乳 さわら だいたず あぶらあげ さばおし みそ	しょうが にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな もやし	596	28.7
25	木	わかめごはん 牛乳 とりにくとカシューナッツのいためもの ワンタンスープ あまなつみかん	ごはん でんぷん こめあぶら カシューナッツ ごまあぶら さとう こむぎこ	わかめ 牛乳 とりにく ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ピーマン はくさい もやし ねぎ いら なつみかん	651	23.5
26	金	しよくパン いちごジャム 牛乳 ホキフライ(ソース) こまつなのサラダ しろいんげんまめのポタージュ	パン ジャム パンこ こむぎこ でんぷん さとう こめあぶら じゃがいも	牛乳 ホキ とりにく いんげんまめ チーズ だっしふんにゅう クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ	666	27.2

※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= ……給食の栄養について知ろう…



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。バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、この1年を健康に過ごしましょう。

〈たべもののはたらき〉

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
きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ
こめ, パン, めんるい, いもるい, あぶら, さとうなど	にく, さかな, たまご, まめ, まめせいひん 牛乳・にゅうせいひん, ごさかな, かいそうなど	やさい, くだもの, きのこなど

食べ物は、体のなかでのおもなはたらきによって、3つのグループに分けられます。3つのグループの食べ物を、バランスよく食べましょう。

1年生の特別献立

このか 9日、10日は給食に慣れるための特別献立です。11日からは、他の学年と同じ献立になります。

このか 9日(火)	ココアパン ぎゅうにゅう ハンバーグのケチャップソースかけ オレンジ
とおか 10日(水)	ツイストパン ぎゅうにゅう ポテトコロッケ(ソース) パインアップルのかんづめ

平成30年度学校給食標語優秀賞

感しゃしておいしく食べよういただきます

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☆