



5月のよていこんだてひょう

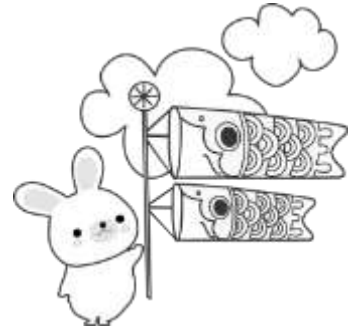
小学校	立町小	片平丁小	上杉山通小
ブロッケン校	通町小	荒巻小	台原小
	北仙台小	荒町小	燕沢小

日	曜日	こんだてめい	おもなしよくひんとはたらき			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もとになる	おもにからだのちよしを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		
7	火	わかめごはん 牛乳 さんまのみりんぼし ぶたにくとやさいのしょうがに きゅうりのそくせきづけ	ごはん さといも さとう こめあぶら ごま	わかめ 牛乳 さんま ぶたにく	しょうが にんじん さやいんげん たけのこ ごぼう きゅうり	674	27.7
8	水	まるパン 牛乳 ハンバーガーペースト フライドポテト はるキャベツのスープ グレープフルーツ	パン じゃがいも こめあぶら パンこ	牛乳 ぶたにく ベーコン レンズまめ とりにく	にんじん たまねぎ セロリー にんにく キャベツ グレープフルーツ	625	25.1
9	木	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) にくどうふ わかめのしょうがあえ	ごはん こむぎこ でんぷん こめこ さとう こめあぶら	牛乳 わかさぎ おきあみ あおさ とうふ ぶたにく わかめ	しょうが ねぎ にんじん しめじ えのきたけ きゅうり	592	23.3
10	金	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき キャベツときゅうりのしそあえ のっぺいじる ようなしのかんづめ	ごはん じゃがいも でんぷん	牛乳 さわら みそ とうふ	にんじん ごぼう さやいんげん ほしいたけ キャベツ きゅうり しそ ようなし	601	24.6
13	月	ココアパン 牛乳 にくだんごのケチャップソースかけ(2こ) チンゲンサイとコーンのソテー チーズスープ	パン でんぷん こめあぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく だいず チーズ だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ チンゲンサイ とうもろこし	698	25.5
14	火	ごはん あじつけのり 牛乳 ささかまぼこのてんぷら アーモンドあえ かきたまじる あまなつみかん	ごはん こむぎこ こめあぶら でんぷん アーモンド さとう	牛乳 のり ささかまぼこ たまご とりにく とうふ さばぶし	えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ にんじん なつみかん	585	24.5
15	水	しよくパン はちみつ 牛乳 さけのホワイトソースかけ バジルドレッシングサラダ マカロニとやさいのスープ	パン はちみつ こめあぶら こめこ マカロニ じゃがいも	牛乳 さけ とうにゅう ベーコン	マッシュルーム とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり	585	28.5
16	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのオイスターソースいため はるまき わかめスープ	ごはん でんぷん こむぎこ はるさめ さとう こめあぶら ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく だいず ぶたにく わかめ とうふ うずらたまご	たまねぎ キャベツ もやし にんじん たけのこ しめじ しょうが チンゲンサイ	626	22.9
17	金	ごはん 牛乳 とりにくのやくみたれかけ ごまずあえ ひきなじる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごま	牛乳 とりにく あぶらあげ こおりどうふ さばぶし みそ	しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう きゅうり もやし	585	26.3
20	月	小ソフトパン 牛乳 やきそば めだまやき フルーツポンチ	パン 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	594	23.1
21	火	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ ひじきのいために とうふとじゃがいものみそしる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	牛乳 かつお とうふ さばぶし みそ ひじき だいず あぶらあげ	しょうが ねぎ だいこん にんじん	601	27.3
22	水	まるパン 牛乳 メンチカツ(ソース) ほうれんそうのサラダ ミネストローネ	パン さとう でんぷん パンこ こむぎこ こめあぶら マカロニ じゃがいも オリーブゆ	牛乳 ぶたにく とりにく だいず ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマト にんにく ほうれんそう きゅうり	626	22.2
23	木	ごはん 牛乳 やきししゃも(2ほん) ごもくどうふ パンサンスー オレンジ	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ	牛乳 ししゃも とうふ えび うずらたまご	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほしいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり オレンジ	594	24.3
24	金	たけのこごはん(ごはん・たけのこのにもの) 牛乳 さばのたつたあげ わかめのみそしる あまなつみかん	ごはん でんぷん さとう こめあぶら じゃがいも	牛乳 さば わかめ とうふ さばぶし みそ あぶらあげ	しょうが だいこん ねぎ たけのこ ほしいたけ にんじん なつみかん	662	23.3
27	月	小ツイストパン 牛乳 クリームスパゲッティ チキンカツ(ソース) やさいサラダ(ようふうドレッシング)	パン パンこ でんぷん こめあぶら スパゲッティ	牛乳 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 マッシュルーム キャベツ きゅうり	590	26.1
28	火	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき おひたし けんちんじる パインアップルのかんづめ	ごはん じゃがいも こめあぶら	牛乳 ほっけ あぶらあげ とうふ さばぶし	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ こまつな もやし パインアップル	586	25.6
29	水	コッペパン 牛乳 チリコンカン ラビオリのスープ キャラメルポテト	パン こむぎこ パンこ さとう さつまいも こめあぶら バター アーモンド	牛乳 とりにく ぶたにく だいず レンズまめ	たまねぎ にんにく トマト キャベツ とうもろこし にんじん	696	24.5
30	木	むぎごはん 牛乳 チキンカレー フライビーンズ(いそふうみ) レモンドレッシングサラダ ヨーグルト	ごはん おおむぎ でんぷん こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 だいず あおさ とりにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり レモン	703	24.9
31	金	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) きゅうりのピリからづけ みそはるさめスープ オレンジ	ごはん パンこ でんぷん さとう こむぎこ はるさめ ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく うずらたまご みそ	たまねぎ しょうが にんじん もやし にんにく きゅうり オレンジ	607	21.6

※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。

こんげつ もくひょう = 今月の目標 = 食事の大切さを知ろう.....

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 21.1~32.5g



平成30年度学校給食標語優秀賞
きゅうしょくは うまくてうまくて まちきれない
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☆