

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4年生のえいようか	
			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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
9	火	ミルクパン 牛乳 フライドチキン グリーンサラダ(ようふうドレッシング) ラビオリとはくさいのスープ パインアップルのかんづめ	パン でんぷん こむぎこ こめあぶら さとう パンこ	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい しょうが キャベツ きゅうり にんにく パインアップル	608	25.7
10	水	ごはん 牛乳 ごもくどうふ かぼちゃコロッケ ひじきのちゅうかあえ	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま こめこ	牛乳 とうふ ぶたにく ひじき	かぼちゃ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	645	20.7
11	木	《パンにウインナーをはさんでたべよう》 せわりコッペパン 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) マッシュポテト ふわふわたまごスープ	パン さとう パンこ オリーブゆ じゃがいも バター	牛乳 ウインナーソーセージ たまご ベーコン チーズ	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	645	24.4
12	金	♪にゅうがく・しんきゅうおいわいメニュー♪ むぎごはん 牛乳 ポークカレー フライビーンズ オニオ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 ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	708	24.9
15	月	ごはん あじつけのり 牛乳 あかうおのしょうがやき にくじゃが ごまあえ	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう ごま	牛乳 のり あかうお ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ ほうれんそう キャベツ	590	26.9
16	火	こめこフォカッチャ 牛乳 えびフライ(ソース) ペンネアラビアータ ジュリアンスープ オレンジ	パン こめこ パンこ こむぎこ こめあぶら マカロニ オリーブゆ さとう でんぷん	牛乳 えび ベーコン ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ トマト えのきたけ にんにく オレンジ	594	24.0
17	水	ごはん 牛乳 はつぼうさい はるまき きゅうりのちゅうかつげ	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま はるまき	牛乳 とりにく ぶたにく えび うずらたまご	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん はくさい しょうが きゅうり もやし	644	22.7
18	木	★しゅんのくだもの きよみ★ ソフトパン 牛乳 チーズとうふハンバーグ コーンいりサラダ しろいんげんまめのポタージュ きよみ	パン じゃがいも こめあぶら さとう でんぷん	牛乳 とうふ たら チーズ とりにく いんげんまめ クリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり しょうが きよみ	676	28.7
19	金	★しゅんのたべもの さわら・にら★ わかめごはん 牛乳 さわらのたつたあげ きりぼしだいこんのいために にらたまじる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう	牛乳 わかめ さわら たまご あぶらあげ	えのきたけ にら ねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ	619	25.5
22	月	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) マーボーどうふ キャベツのナムル	ごはん こむぎこ ごまあぶら さとう でんぷん ごま パンこ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	607	24.0
23	火	★しゅんのくだもの デコポン★ 《パンにホキフライをはさんでたべよう》 まるパン 牛乳 ホキフライ(ソース) ポテトサラダ(マヨネーズ) やさいスープ デコポン	パン パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ホキ ベーコン わかめ	はくさい にんじん ねぎ とうもろこし きゅうり デコポン	583	22.4
24	水	★しゅんのやさい はるキャベツ★ 《みやぎけんのきょうどりょうり〜うーめんじる》 ごはん 牛乳 ししゃもてんぷら(しょうゆ) はるキャベツとあぶらあげのたまごとじ うーめんじる	ごはん こむぎこ こめあぶら うーめん さとう でんぷん	牛乳 ししゃも とうふ たまご あぶらあげ	にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ	585	19.2
25	木	しよくパン いちごジャム 牛乳 ハヤシチュー アーモンドコールドスロー オレンジ	パン ジャム じゃがいも こめあぶら アーモンド	牛乳 ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ オレンジ	614	21.1
26	金	★しゅんのやさい たけのこ★ ごはん ふりかけ 牛乳 かつおのあげに ごまずあえ わかめとたけのこのみそしる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	牛乳 かつおぶし かつお わかめ あぶらあげ みそ あおさ	しょうが たけのこ きゅうり キャベツ にんじん	615	26.7

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※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。

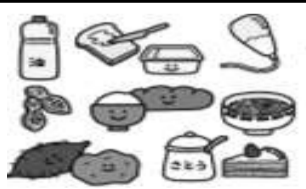

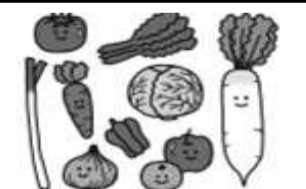
3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 650kcal
・たんぱく質 21.1~32.5g



ご入学・ご進級おめでとうございます！

いよいよ新しい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	おもにからだのちょ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 こざかな、かいそうなど	やさい、くだもの きのこなど

1年生の特別献立

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。

9日(火)	ミルクパン 牛乳 フライドチキン パインアップルのかんづめ
10日(水)	ツイストパン 牛乳 かぼちゃコロッケ グレープゼリー

食べものは、体の中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。

今月の目標

給食の栄養について知ろう

たのしみだ きょうのきゅうしょく なんだろな

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☆