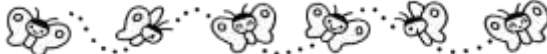


小学校 1ブロック	七北田小 黒松小 南光台小 将監西小 高森小 泉ヶ丘小 八乙女小 高森東小 大和小
--------------	--



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	ごはん 牛乳 えびカツ(ソース) だいこんサラダ たまごスープ	ごはん パン しよくぶつゆ さとう でんぷん こむぎこ	牛乳 えび わかめ たまご	だいこん にんじん きゅうり はくさい いら たまねぎ ほししいたけ しょうが	585	22.1
10	水	ごはん 牛乳 ハンバーグのてりやきソースかけ ごまあえ さつまいものみそしる きよみ	ごはん さとう ごま でんぷん さつまいも しよくぶつゆ	牛乳 ぶたにく とりにつく みそ	にんじん こまつな キャベツ だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ きよみ	641	21.5
11	木	小ソフトパン 牛乳 わふうスパゲッティ(きざみのり) わかさぎフリッター(2ほん) とりにくとやさいのスープ	パン しよくぶつゆ スパゲッティ こむぎこ じゃがいも こめこ さとう でんぷん	牛乳 わかさぎ のり おきあみ あおさいいか ベーコン とりにつく まぐるあぶらづけ	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ セロリー パセリ	628	23.9
12	金	ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ コーンいりおひたし ごじる パインアップルのかんづめ	ごはん でんぷん しよくぶつゆ さとう じゃがいも	牛乳 あかうお わかめ だいず あぶらあげ みそ	とうもろこし ほうれんそう ねぎ キャベツ にんじん しょうが だいこん パインアップル	646	25.9
15	月	しよくパン いちごジャム 牛乳 カップエッグ コールスロー キャロットポターージュ	パン いちごジャム さとう しよくぶつゆ じゃがいも	牛乳 たまご チーズ クリーム	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ	618	24.3
16	火	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 デコボン	ごはん でんぷん しよくぶつゆ こむぎこ カシューナッツ さとう	牛乳 とりにつく ぶたにく	しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ パプリカ もやし チンゲンサイ はくさい デコボン	633	22.8
17	水	ごはん 牛乳 きびなごのからあげ ごもくどうふ ひじきのちゅうかあえ	ごはん でんぷん しよくぶつゆ さとう	牛乳 きびなご ひじき ぶたにく どうふ うずらたまご	にんじん きゅうり たけのこ とうもろこし たまねぎ しょうが グリーンピース はくさい にんにく ほししいたけ	599	26.3
18	木	せわりコッペパン 牛乳 ウイナーソーセージのケチャップソースかけ えだまめときゅうりのサラダ えびボールスープ ももゼリー	パン さとう でんぷん しよくぶつゆ はるさめ パンこ ゼリー	牛乳 いんげんまめ ウイナーソーセージ えび たら	えだまめ きゅうり キャベツ チンゲンサイ にんじん もやし ねぎ ほししいたけ たまねぎ もも	614	24.7
19	金	ごはん 牛乳 みそまめ かぼちゃコロッケ こんさいじる	ごはん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ しよくぶつゆ	牛乳 とりにつく みそ だいず どうふ	かぼちゃ しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ	641	21.1
22	月	ツイストパン 牛乳 たらのオーロラソースかけ ポトフ フルーツミックス	パン でんぷん さとう しよくぶつゆ じゃがいも	牛乳 たら ウイナーソーセージ	パインアップル みかん りんご にんじん キャベツ たまねぎ しょうが だいこん セロリー	603	24.2
23	火	ごはん 牛乳 とりにつくのてりやき ごまずあえ ぶたじる	ごはん さとう ごま しよくぶつゆ じゃがいも	牛乳 とりにつく みそ ぶたにく どうふ	きゅうり もやし にんじん ねぎ だいこん ごぼう しめじ	588	29.6
24	水	ごはん 牛乳 ポークカレー やさいとしめじのソテー グレープフルーツ	ごはん じゃがいも しよくぶつゆ	牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ にんにく とうもろこし しめじ りんご グレープフルーツ	616	21.2
25	木	まるパン ブルーベリージャム 牛乳 ホキフライ(ソース) ほうれんそうとコーンのサラダ ミネストローネ	パン ブルーベリージャム パンこ こむぎこ さとう しよくぶつゆ でんぷん じゃがいも オリーブゆ	牛乳 ホキ ベーコン いんげんまめ	ほうれんそう とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ セロリー にんにく トマト	622	22.7
26	金	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき にくどうふ わかめのしょうがあえ	ごはん さとう	牛乳 さわら わかめ みそ どうふ ぶたにく	きゅうり しょうが ねぎ しめじ にんじん えのきたけ	596	30.3

※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。



## にゅうがく しんきゅう 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。

### 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。

このか 9日(火)	バターロールパン 牛乳 えびカツ(ソース) いちご(2こ)	エネルギー 464kcal	たんぱく質 19.1g
とおか 10日(水)	ミルクパン 牛乳 ハンバーグのてりやきソースかけ きよみ	エネルギー 495kcal	たんぱく質 19.6g

平成30年度 学校給食標語 優秀賞

給食は 未来のぼくらの エネルギー

仙台市立小学校 児童

\* 今月の目標 \*... 給食の栄養について知ろう...

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。