

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 チンゲンサイとコーンのソテー コンソメスープ	パン でんぷん さとう こむぎこ しよぶつゆ じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ パセリ とうもろこし にんじん しょうが セロリー キャベツ にんにく	585	25.6
10	水	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 パンこ しよぶつゆ 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
11	木	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 しよぶつゆ	牛乳 ぶたにく とりにく 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
12	金	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 あおき いか ベーコン とりにく まぐろあぶらづけ	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ セロリー パセリ	628	23.9
15	月	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 しよぶつゆ さとう じゃがいも	牛乳 あかう 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
16	火	しよパン いちごジャム 牛乳 カップエッグ コールスロー キャロットポタージュ	パン いちごジャム さとう しよぶつゆ 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
17	水	ごはん 牛乳 とりにくとカシューナッツのいためもの ワタンスープ デコポン	ごはん でんぷん しよぶつゆ こむぎこ カシューナッツ さとう	牛乳 とりにく 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 デコポン	633	22.8
18	木	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 しよぶつゆ さとう	牛乳 きびなご ひじき ぶたにく とうふ ずすらたまご	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
19	金	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
22	月	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 ごま パンこ こむぎこ しよぶつゆ	牛乳 とりにく みそ だいず とうふ	かぼちゃ しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ	641	21.1
23	火	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
24	水	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき ごまあえ ぶたじる	ごはん さとう ごま しよぶつゆ じゃがいも	牛乳 とりにく みそ ぶたにく とうふ	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
25	木	ごはん 牛乳 ポークカレー やさしいしめじのソテー グレープフルーツ	ごはん じゃがいも しよぶつゆ	牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン だっしふんにゆう	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
26	金	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

※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で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、こざかな、かいそうなど	やさしい、くだもの、きのこなど

食べ物、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

この日は、9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。

この日	メニュー	エネルギー	たんぱく質
9日(火)	ミルクパン 牛乳 フライドチキン デコポン	445kcal	20.8g
10日(水)	バターロールパン 牛乳 えびカツ(ソース) いちご(2こ)	464kcal	19.1g

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。