

5月のよていこんだてひょう



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	たんぱく
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	(kcal)	しつ (g)
7	火	ごはん 牛乳 バンサンスー えびととうふのちゅうかに パインアップルのかんづめ	ごはん はるさめ ごま さとう でんぷん しよくぶつゆ	牛乳 とうふ えび うずらたまご	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ もやし さやいんげん ほししいたけ にんにく しょうが パインアップル	589	21.2
8	水	しよくパン りんごジャム 牛乳 【イタリア料理】リゾット おおむぎのリゾット ハムカツ えだまめとコーンのソテー	パン りんごジャム パンこ バター おおむぎ こむぎこ オリーブゆ しよくぶつゆ	牛乳 ハム えび いか チーズ	えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん トマト にんにく	618	25.6
9	木	ごはん 牛乳 さんまのかばやき こまつなとしめじのおひたし わかめのみそしる	ごはん でんぷん ごま さとう じゃがいも しよくぶつゆ	牛乳 さんま わかめ とうふ みそ	こまつな キャベツ しめじ たまねぎ にんじん しょうが	660	23.7
10	金	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) あつあげのおろしに ビーフンのあえもの	ごはん こむぎこ ビーフン ごま さとう でんぷん しよくぶつゆ	牛乳 ぶたにく とりにく なまあげ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん たけのこ ねぎ しょうが	618	21.2
13	月	ミルクパン 牛乳 チリコンカン さつまいもコロッケ(ソース) ソーセージとやさいのスープ	パン さつまいも ごま パンこ こむぎこ さとう じゃがいも しよくぶつゆ バター	牛乳 ぶたにく だいず いんげんまめ ウイナーソーセージ	たまねぎ にんにく トマト にんじん だいこん キャベツ セロリー パセリ	705	23.7
14	火	ごはん 牛乳 かつおのたまねぎソースかけ きりぼしだいこんのはりはりづけ とうふとじゃがいものみそしる オレンジ	ごはん でんぷん さとう ごま じゃがいも しよくぶつゆ	牛乳 かつお こんぶ とうふ みそ	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん えのきたけ ねぎ はくさい こまつな オレンジ	590	25.4
15	水	ココアパン 牛乳 とりにくのマーマレードやき れんこんサラダ(マヨネーズ) わかめとたまごのスープ	パン マーマレード ごま さとう マヨネーズ でんぷん しよくぶつゆ	牛乳 とりにく みそ わかめ ベーコン たまご	しょうが にんにく れんこん とうもろこし にんじん きゅうり たまねぎ はくさい	622	29.3
16	木	ごはん 牛乳 ぶたにくとじゃがいものチゲ とりにくとごぼうのオイスターソースいため グレープフルーツ	ごはん さとう ごま じゃがいも しよくぶつゆ	牛乳 とりにく ぶたにく なまあげ みそ	えだまめ ごぼう れんこん にんじん はくさい ねぎ しめじ にんにく グレープフルーツ	586	22.1
17	金	ごはん 牛乳 ささかまぼこのなんぶあげ あぶらふいりにくじゃが さんしよくあえ 【宮城県の特産品】ささかまぼこ あぶらふ	ごはん ごま こむぎこ さとう あぶらふ じゃがいも しよくぶつゆ	牛乳 ささかまぼこ ぶたにく	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ えだまめ	613	21.9
20	月	よこわりまるパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ アーモンドいりサラダ コーンチャウダー	パン さとう アーモンド じゃがいも バター パンこ しよくぶつゆ でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン いんげんまめ チーズ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ グリンピース	656	26.2
21	火	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ きりぼしだいこんのいために わかたけしる 【旬の食材】 たけのこ わかめ	ごはん でんぷん さとう しよくぶつゆ	牛乳 さば あぶらあげ とうふ なた わかめ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ほししいたけ たけのこ ねぎ しょうが	635	22.0
22	水	小バターロールパン 牛乳 ごもくうどん ししゃもてんぷら(2ほん)(しょうゆ) そくせきづけ	パン バター こむぎこ ごま うどん しよくぶつゆ でんぷん	牛乳 ししゃも こんぶ ぶたにく なた うずらたまご	かぶ きゅうり こまつな はくさい ほししいたけ にんじん ねぎ	595	22.5
23	木	ごはん 牛乳 マーボーどうふ もやしとコーンのちゅうかサラダ メロン 【旬の果物】メロン	ごはん ごま さとう でんぷん しよくぶつゆ	牛乳 わかめ とうふ ぶたにく みそ	もやし きゅうり とうもろこし メロン にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ なら しょうが にんにく	586	23.4
24	金	ごはん 牛乳 にくだんごのあまずあんかけ(2こ) ごもくまめ ならたまみそしる	ごはん でんぷん さとう じゃがいも しよくぶつゆ	牛乳 ぶたにく とりにく だいず あぶらあげ こんぶ たまご みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ごぼう なら はくさい ほししいたけ	608	22.1
27	月	コッペパン はちみつ 牛乳 さけフライ(ソース) マカロニサラダ コンソメスープ	パン はちみつ パンこ こむぎこ マカロニ さとう じゃがいも しよくぶつゆ	牛乳 さけ ベーコン	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし セロリー たまねぎ パセリ	626	21.3
28	火	ごはん 牛乳 チキンカレー わかめのあえもの オレンジ	ごはん ごま さとう じゃがいも しよくぶつゆ	牛乳 わかめ とりにく チーズ だしふんにゆう いんげんまめ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ グリンピース にんにく りんご オレンジ	611	21.2
29	水	小こめこパン 牛乳 スパゲッティナポリタン チンゲンサイとコーンのスープ グレープフルーツ 【熊本県の郷土料理】タイピーエン	パン こめこ スパゲッティ しよくぶつゆ	牛乳 ベーコン チーズ とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム パプリカ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ しめじ グレープフルーツ	585	25.0
30	木	ごはん 牛乳 わかさぎフライ(あおのりあじ)(3ほん) だいこんときゅうりのしそあえ タイピーエン	ごはん パンこ こむぎこ はるさめ しよくぶつゆ	牛乳 わかさぎ あおさ ぶたにく えび いか	だいこん きゅうり にんじん しそ しょうが たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ	585	24.2
31	金	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 さわらのこうみソースかけ パインアップル	ごはん ごま さとう でんぷん しよくぶつゆ	牛乳 さわら ぶたにく うずらたまご えび	しょうが ねぎ レモン にんじん チンゲンサイ たけのこ もやし ヤングコーン たまねぎ パインアップル	619	26.9

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましよう。※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。

《平成30年度学校給食標語 優秀賞》

給食は 体づくりの 応援団

仙台市立小学校 児童



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

* 今月の目標 * ...食事の大切さを知ろう

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用ましよう。

