



# 5月のよていこんだてひょう



こんげつ もくひょう しょくじ たいせつ し  
=今月の目標= 食事の大切さを知ろう

仙台市太白学校給食センター

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	ソフトパン 牛乳 やきウインナーソーセージ かいそうサラダ(あおじそドレッシング) さつまいものクリームに	パン こめあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ わかめ とりこく クリーム いんげんまめ チーズ	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん	650	22.9
8	水	★しゅんのくだもの あまなつみかん★ ごはん あじつけのり 牛乳 ごもくどうふ ポテトコロケ(ソース) あまなつみかん	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう のり とうふ ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが なつみかん	692	23.2
9	木	ごはん 牛乳 あじのごまみそかけ もやしサラダ ちゅうかたまごスープ	ごはん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく たまご とうふ わかめ	しょうが もやし きゅうり だいこん にんじん チンゲンサイ たまねぎ	608	27.3
10	金	しょくパン はちみつ 牛乳 ホキフライ(ソース) やさいスープ グレープフルーツ	パン はちみつ パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ とりこく	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー グレープフルーツ	595	23.2
13	月	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) えびとうずらたまごのチリソースに こまつなのナムル	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	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく えび うずらたまご	たまねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぶかねぎ こまつな もやし	627	25.9
14	火	ミルクパン 牛乳 とりこくのロバンスふう ポトフ オレンジ	パン でんぷん こめあぶら バター さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこく ウインナーソーセージ	トマト たまねぎ にんにく にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ オレンジ	611	25.5
15	水	ごはん 牛乳 いわしのみりんぼし すきこんぶのいために ごじる	ごはん こめあぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう いわし こんぶ あぶらあげ だいたい とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	618	27.8
16	木	★5/18, 19はあおぼまつり ささかまぼこのいそべあげ★ ごはん 牛乳 ささかまぼこのいそべあげ あぶらふりたまごとじ きゅうりのしそふうみづけ	ごはん こむぎこ こめあぶら あぶらふ さとう	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおさ たまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぶかねぎ きゅうり しそ	585	23.3
17	金	まるパン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグ(ソース) フェイジョン ジュリエンスープ	パン こめあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりこく だいたい ウインナーソーセージ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ セロリー えのきたけ パセリ	638	28.2
20	月	ごはん 牛乳 きびなごのなんばんソースかけ とりこくとコーンのちゅうかに グレープフルーツ	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう きびなご とりこく うずらたまご	ねぶかねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん しょうが グレープフルーツ	627	24.5
21	火	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ぶたにくのマスタードやき こまつなのサラダ ふわふわたまごスープ	パン ジャム こめあぶら パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン チーズ	こまつな きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	617	26.9
22	水	わかめごはん 牛乳 とうふとぶたにくのみそいため だいがくいも オレンジ	ごはん こめあぶら さとう でんぷん さつまいも ごま	わかめ ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん たけのこ もやし ほししいたけ チンゲンサイ ねぶかねぎ オレンジ	649	19.7
23	木	むぎごはん 牛乳 とりこくのガーリックやき やさいかレー ひじきサラダ	ごはん おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりこく チーズ ひじき	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり とうもろこし	631	24.9
24	金	小きんときまめパン 牛乳 たらのあまずあんかけ やきそば グレープフルーツ	あまなつとう パン こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん ちゅうかめん	ぎゅうにゅう たら ぶたにく	ピーマン たまねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが グレープフルーツ	599	25.3
27	月	ごはん 牛乳 さわらのしょうがやき だいたいとれんこんのいためもの わかめとたまねぎのみそしる	ごはん こめあぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら だいたい ささかまぼこ とうふ わかめ みそ	しょうが れんこん にんじん たまねぎ	597	27.4
28	火	くろしょくパン 牛乳 にくだんごのトマトに フライドポテト オレンジ	パン でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく	たまねぎ にんじん ピーマン セロリー マッシュルーム トマト オレンジ	633	19.6
29	水	ごはん 牛乳 さばのピリからやき ごまずあえ かきたまじる	ごはん さとう ごまあぶら こめあぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう さば みそ たまご とうふ	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし はくさい ねぶかねぎ ほししいたけ	646	25.4
30	木	★しゅんのさかな かつお★ ごはん 牛乳 かつおのたまねぎソースかけ ぶたじる パインアップルのかんづめ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ パインアップル	605	27.3
31	金	しょくパン りんごジャム 牛乳 とうふハンバーグ(ソース) グリーンサラダ(ようふうドレッシング) ミルクスープ	パン ジャム こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ とりこく チーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん パセリ	603	24.5

※はしは、毎日忘れず持ってきましょう。 ※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。

平成30年度学校給食標語優秀賞  
きょう えいよう  
今日もまた おいしく栄養 いただきます

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
- ・たんぱくしつ 21.1~32.5g

☆紙は大切な資源です。 集団資源回収等を活用しましょう。