

4月のよていこんだてひょう



こんげつ もくひょう きゅうしよく えいよう し
=今月の目標=給食の栄養について知ろう

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年んのえいようか	
			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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネ 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		
9	火	こめこパン 牛乳 とりにくのたつたあげ ミネストローネ パインアップルのかんづめ	パン こめこ でんぷん こめあぶら マカロニ さとう じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト セロリー パセリ パインアップル	601	28.1
10	水	ごはん ふりかけ 牛乳 てりやきとうふハンバーグ コーンいりひたし さといもとだいこんのみそしる	ごはん こめあぶら さとう でんぷん さといも	ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ とりにく あぶらあげ かたくちいわし みそ	たまねぎ ほうれんそう もやし とうもろこし だいこん にんじん ねぶかねぎ	582	23.3
11	木	ごはん 牛乳 マーボーどうふ かぼちゃコロッケ(ソース) オレンジ	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん パンこ こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん ほししいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく かぼちゃ オレンジ	645	22.8
12	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 しろいんげんまめのポタージュ フルーツポンチ	パン こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ いんげんまめ チーズ だっしふんにゅう クリーム	にんじん たまねぎ パセリ みかん パインアップル りんご	641	22.9
15	月	わかめごはん 牛乳 さわらのたつたあげ みそけんちんじる グレープフルーツ	ごはん でんぷん さといも こめあぶら ごまあぶら	わかめ ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ みそ さばぶし	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ グレープフルーツ	616	24.5
16	火	しょくパン いちごジャム 牛乳 ぶたにくのピザソースかけ キャベツサラダ(ホワイトドレッシング) マカロニスープ	パン ジャム こめあぶら オリーブゆ さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	611	24.8
17	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 あげぎょうぎ(2こ) はっぼうさい あまなつみかん	ごはん さとう でんぷん こむぎこ ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう のり ぶたにく えび うずらたまご	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ なつみかん	628	23.1
18	木	ごはん 牛乳 ぶりのみそづけやき もやしときゅうりのごまずあえ よしのじる	ごはん さとう こめあぶら ふ でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶり みそ とうふ	にんじん だいこん ねぶかねぎ きゅうり もやし	608	26.6
19	金	ツイストパン 牛乳 チリコンカン あげさつまいも たまごスープ	パン こめあぶら こむぎこ さつまいも でんぷん	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく ベーコン たまご	たまねぎ にんにく パセリ にんじん キャベツ	650	24.9
22	月	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき にくじゃが わかめのしょうがあえ	ごはん こめあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり しょうが	584	24.8
23	火	しょくパン スライスチーズ 牛乳 えびカツ(ソース) ラビオリスープ グレープフルーツ	パン パンこ こめあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう チーズ えび ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ グレープフルーツ	600	24.7
24	水	ごはん 牛乳 あかうおのさいきょうやき たまごとじ こまつなのおひたし(のり・しょうゆ)	ごはん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう あかうお みそ とりにく たまご のり	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな はくさい	600	30.9
25	木	むぎごはん 牛乳 ポークカレー ポップビーンズ オレンジ	ごはん おおむぎ でんぷん こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいち あおさ ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく オレンジ	636	20.5
26	金	★にゅうがく・しんきゅう おめでとうございます★ 小バターロールパン 牛乳 とりにくのバジルやき トマトソースペンネ レモンドレッシングサラダ おいわいゼリー	バター パン さとう マカロニ オリーブゆ こめあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	614	27.1

※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。



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！



平成30年度学校給食標語優秀賞

おいしくね お皿も気持ちも ピッカピカ

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。

仙台市立小学校 児童

〈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。

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

1年生の特別献立

このか 9日(水) 9日(木)
このか 10日(水) 10日(木)
このか 11日(水) 11日(木)

このか 9日(水)	こめこパン 牛乳 とりにくのたつたあげ パインアップルのかんづめ
このか 10日(木)	ココアパン 牛乳 てりやきとうふハンバーグ いちご(2こ)

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう。