



# 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	おもしろくひんとはたらき			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	おもにからだのちょ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		
7	火	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(2ほん・ソース) みそワンドンスープ ようなしのかんづめ	ごはん こむぎこ パンこ こめあぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく みそ	にんじん こまつな もやし ねぶかねぎ にんにく ようなし	621	21.1
8	水	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 ウィナーソーセージ わかめ とりにく 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
9	木	★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
10	金	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
13	月	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 とりにく	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
14	火	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 とりにく 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
15	水	ミルクパン 牛乳 とりにくのプロバンスふう ポトフ オレンジ	パン でんぷん こめあぶら パター さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウィナーソーセージ	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
16	木	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 さとも	ぎゅうにゅう いわし こんぶ あぶらあげ だいず とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	618	27.8
17	金	★5/18, 19はあおぼまつい 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
20	月	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 とりにく だいず ウィナーソーセージ	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
21	火	ごはん 牛乳 きびなごのなんばんソースかけ とりに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 とりにく 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
22	水	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
23	木	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
24	金	むぎごはん 牛乳 とりにくのガーリックやき やさいカレー 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 とりにく チーズ ひじき	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり とうもろこし	631	24.9
27	月	小きんときまめパン 牛乳 たらあまずあんかけ 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
28	火	ごはん 牛乳 さわらのしょうがやき だいずとれんこんのいたためもの 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 だいず 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
29	水	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 とりにく	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
30	木	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
31	金	★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

※はしは、毎日忘れず持ってきてましょう。 ※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
- ・たんぱく質 21.1~32.5g



かみ たいせつ しげん しゅうだんしげんかいしゅうなど かつよう  
☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう。