

小学校	福室小 北六番丁小 遠見塚小 南小泉小 東六番丁小 幸町小 鶴谷東小 連坊小路小 若林小 大野田小
-----	---

仙台いし たかさごがっこうきょうしよく
仙台市高砂学校給食センター

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 (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	ココアパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ コンソメスープ オレンジ	パン ジャがいも	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン	にんじん セロリー たまねぎ オレンジ	604	23.0
10	水	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ(ソース) マーボー豆腐 きゅうりのちゅうかづけ パインアップルのかんづめ	ごはん ジャがいも パンこ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり パインアップル	683	23.2
11	木	むぎごはん 牛乳 ポークカレー かいそうサラダ フルーツゼリー(いちご)	ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら ごま ごまあぶら さとう ゼリー	牛乳 ぶたにく チーズ わかめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく だいこん きゅうり	645	20.0
12	金	しよくパン チョコレートクリーム 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) バターコーンソテー たまごスープ	パン チョコレートクリーム こむぎこ こめあぶら でんぷん バター	牛乳 わかさぎ おきあみ あおさ たまご とりにく ベーコン	こまつな にんじん たまねぎ とうもろこし	642	22.4
15	月	ごはん あじつけのり 牛乳 かつおのごまだれかけ きゅうりとキャベツのそくせきづけ さつまじる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも	牛乳 のり かつお とりにく みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	637	29.2
16	火	小こめパン 牛乳 やきそば めだまやき フルーツポンチ	パン こめこ ちゅうかめん こめあぶら さとう	牛乳 たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン しょうが りんご パインアップル みかん	591	25.2
17	水	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ もやしとあぶらあげのいために じゃがいもとだいこんのみそじる	ごはん でんぷん こめあぶら ジャがいも さとう	牛乳 さば とうふ みそ あぶらあげ	こまつな だいこん しめじ ねぎ もやし にんじん	657	22.7
18	木	ごはん 牛乳 かきあげ ごまずあえ ぶたじる オレンジ	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう じゃがいも ごま	牛乳 おきあみ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ ねぎ きゅうり もやし オレンジ	621	20.1
19	金	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(2本) マセドアンサラダ(マヨネーズ) やさいスープ	パン さとう ジャがいも マヨネーズ	牛乳 ウイナーソーセージ とりにく	にんじん セロリー たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	585	22.7
22	月	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 あげしゅうまい(2こ) わかめスープ ようなしのかんづめ	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	牛乳 ぶたにく とりにく いか えび うずらたまご わかめ とうふ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ もやし しょうが しめじ ようなし	667	24.2
23	火	小ソフトパン 牛乳 スパゲッティボロネーゼ ししゃもフライ(ソース) アーモンドコールスロー	パン こむぎこ パンこ こめあぶら スパゲッティ アーモンド	牛乳 ししゃも ぶたにく レンズまめ チーズ	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト キャベツ きゅうり	600	22.5
24	水	ごはん 牛乳 さわらのしょうがやき おひたし ごじる	ごはん ジャがいも	牛乳 さわら だいず あぶらあげ みそ	しょうが にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな もやし	596	28.7
25	木	わかめごはん 牛乳 とりにくとカシューナッツのいためもの ワンタンスープ あまなつみかん	ごはん でんぷん こめあぶら カシューナッツ ごまあぶら さとう こむぎこ	わかめ 牛乳 とりにく ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ピーマン はくさい もやし ねぎ にら あまなつみかん	655	24.0
26	金	しよくパン いちごジャム 牛乳 ホキフライ(ソース) しろいんげんまめのポタージュ こまつなのサラダ	パン ジャム パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 ホキ とりにく いんげんまめ チーズ だっしふんにゅう クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ	666	27.2

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印の日は、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!



3, 4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準

- ・エネルギー 650 kcal
- ・たんぱくしつ 21.1 ~ 32.5 g

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。

〈たべものののはたらき〉

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
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, めんい, いもい, 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, ごさかな, 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。

1年生の特別献立

9日, 10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。

ココアパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ オレンジ	498kcal
ツイストパン 牛乳 ポテトコロッケ(ソース) パインアップルのかんづめ	509kcal

＝今月の目標＝ …… 給食の栄養について知ろう ……

平成30年度学校給食標語優秀賞

食べた後 笑顔満開 腹満足

仙台市立小学校 児童

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆