

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
-----	---

せんだい し たかさごがっこうきゅうしょく  
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もとになる	おもにからだのちよよ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	わかめごはん 牛乳 さんまのみりんぼし ぶたにくとやさいのしょうがに きゅうりのそくせきづけ	ごはん ごま じゃがいも さとう こめあぶら	わかめ 牛乳 さんま ぶたにく	しょうが にんじん さやいんげん たけのこ ごぼう きゅうり	674	27.6
8	水	まるパン 牛乳 ハンバーガーペースト フライドポテト はるキャベツのスープ グレープフルーツ	パン じゃがいも こめあぶら パンこ	牛乳 ぶたにく ベーコン レンズまめ とりにく	にんじん たまねぎ セロリー にんにく キャベツ グレープフルーツ	625	25.1
9	木	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) にくどうふ わかめのしょうがあえ	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう	牛乳 わかさぎ おきあみ あおさ とうふ ぶたにく わかめ	しょうが ねぎ にんじん しめじ えのきたけ きゅうり	592	23.3
10	金	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき キャベツときゅうりのしそあえ のっぺいじる ようなしのかんづめ	ごはん じゃがいも でんぷん	牛乳 さわら みそ とうふ	にんじん ごぼう さやいんげん ほししいたけ キャベツ きゅうり しそ ようなし	601	24.5
13	月	ココアパン 牛乳 にくだんごのケチャップソースかけ(2こ) チンゲンサイとコーンのソテー チーズスープ	パン でんぷん こめあぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ チンゲンサイ とうもろこし	700	25.5
14	火	ごはん あじつけのり 牛乳 ささかまぼこのてんぷら アーモンドあえ かきたまじる あまなつみかん	ごはん こむぎこ こめあぶら でんぷん アーモンド さとう	牛乳 のり ささかまぼこ とりにく たまご とうふ	えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ にんじん あまなつみかん	585	24.5
15	水	しよくパン はちみつ 牛乳 さけのホワイトソースかけ バジルドレッシングサラダ マカロニとやさいのスープ	パン はちみつ こめあぶら こめこ マカロニ じゃがいも	牛乳 さけ とうにゅう ベーコン	マッシュルーム とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり	585	28.5
16	木	ごはん 牛乳 はるまき ぶたにくのオイスターソースいため わかめスープ	ごはん こむぎこ こめあぶら ごま ごまあぶら さとう でんぷん	牛乳 とりにく ぶたにく わかめ とうふ うずらたまご	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん しめじ しょうが チンゲンサイ もやし	626	22.9
17	金	ごはん 牛乳 とりにくのやくみたれかけ ごまずあえ ひきなじる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごま	牛乳 とりにく あぶらあげ こおりとうふ みそ	ねぎ だいこん にんじん ごぼう きゅうり もやし	585	26.3
20	月	小ソフトパン 牛乳 やきそば めだまやき フルーツポンチ	パン 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	594	23.1
21	火	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ ひじきのいために とうふとじゃがいものみそじる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	牛乳 かつお とうふ みそ ひじき だいに あぶらあげ	しょうが ねぎ だいこん にんじん	606	27.3
22	水	まるパン 牛乳 メンチカツ(ソース) ほうれんそうのサラダ ミネストローネ	パン パンこ こめあぶら マカロニ じゃがいも オリーブゆ さとう	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマト にんにく ほうれんそう きゅうり	617	22.2
23	木	ごはん 牛乳 やしししゃも(2ほん) ごもくどうふ パンサンデー オレンジ	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ	牛乳 ししゃも とうふ えび うずらたまご	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり オレンジ	594	24.3
24	金	たけのこごはん(ごはん・たけのこのにも) 牛乳 さばのたつたあげ わかめとじゃがいものみそじる あまなつみかん	ごはん でんぷん こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 さば わかめ とうふ みそ あぶらあげ	だいこん ねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん あまなつみかん	664	23.4
27	月	小ツイストパン 牛乳 クリームスパゲッティ チキンカツ(ソース) やさいサラダ(ようふうドレッシング)	パン パンこ こめあぶら スパゲッティ	牛乳 とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり	590	26.1
28	火	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき おひたし けんちんじる パインアップルのかんづめ	ごはん じゃがいも こめあぶら	牛乳 ほっけ あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ こまつな もやし パインアップル	586	25.6
29	水	まるパン 牛乳 チリコンカン ラビオリのスープ キャラメルポテト	パン さつまいも こめあぶら さとう バター アーモンド こむぎこ	牛乳 ぶたにく だいに レンズまめ とりにく	たまねぎ にんにく トマト キャベツ とうもろこし にんじん	696	24.5
30	木	むぎごはん 牛乳 チキンカレー フライビーンズ(いそふうみ) レモンドレッシングサラダ ヨーグルト	ごはん おおむぎ でんぷん こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 だいに あおさ とりにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり レモン	700	25.0
31	金	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) きゅうりのピリからづけ みそはるさめスープ オレンジ	ごはん こむぎこ はるさめ ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく うずらたまご みそ	たまねぎ にんじん もやし いら にんにく きゅうり オレンジ	607	21.6

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印の日は、スプーンもあっ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。

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 ……

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 ~ 32.5g

へいせい ねん どがっこうきゅうしょくひょうごゆうしゅうしょう  
平成30年度学校給食標語優秀賞

おいしいな 元気いっぱい もらえるよ

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☆

