

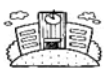
小学校	ブロック	立町小 片平丁小 上杉山通小 通町小 荒巻小 台原小 北仙台小 荒町小
-----	------	---



せんだい し あらまきがっこうきゅうしよく
仙台市荒巻学校給食センター

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		
10	火	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) コンソメスープ パインアップルのかんづめ	パン パンこ 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 とりにつく ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー パインアップル	623	20.2
11	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ポテトコロッケ(ソース) きゅうりのちゅうかづけ オレンジ	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう 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 オレンジ	652	23.0
12	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	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ のり くきわかめ こんぶ	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	639	19.4
13	金	しょくパン スライスチーズ 牛乳 ハムカツ バターコーンソテー やさいスープ	パン パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう チーズ ハム とりにつく	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	579	24.4
16	月	ごはん 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 あまなつみかん	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	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく さばぶし みそ	しょうが ねぎ にんじん ごぼう だいこん キャベツ きゅうり あまなつみかん	649	29.0
17	火	小こめこパン 牛乳 やきそば めだまやき(しおこしょうあじ) 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	ぎゅうにゅう 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 もも	577	24.9
18	水	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき 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しる	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ほっけ とうふ みそ さばぶし あぶらあげ	だいこん こまつな もやし にんじん	593	27.4
19	木	ごはん 牛乳 ししゃもてんぷら(しょうゆ) おでん やさいのアーモンドあえ オレンジ	ごはん こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ししゃも やさしいりあげボール うずらたまご こんぶ がんもどき	にんじん だいこん こまつな キャベツ オレンジ	620	21.2
20	金	しょくパン はちみつ 牛乳 フライドチキン マセドアンサラダ(マヨネーズ) マカロニスープ	パン はちみつ でんぷん こむぎこ こめあぶら マカロニ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにつく	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ セロリー しめじ きゅうり とうもろこし	591	27.0
23	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 もやしとえのきたけのスープ よなしのかんづめ	ごはん こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご とりにつく とうふ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ しょうが もやし えのきたけ ねぎ よなし	579	22.6
24	火	小ソフトパン 牛乳 スパゲッティナポリタン ホキフライ(ソース) だいこんサラダ	パン パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら スパゲッティ さとう	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム だいこん きゅうり レモン	584	22.7
25	水	ごはん あじつけのり 牛乳 さわらのしょうがやき ごまあえ ごじる	ごはん じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう のり さわら だいず みそ あぶらあげ さばぶし	しょうが にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな キャベツ	628	29.9
26	木	わかめごはん 牛乳 とりにつく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 ぎゅうにゅう とりにつく 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 チンゲンサイ もやし ねぎ あまなつみかん	641	23.2
27	金	コッペパン いちごジャム 牛乳 わかさぎフリッター(2はん) しろいんげんまめのポターージュ こまつなのサラダ	パン ジャム こむぎこ でんぷん さとう こめこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう わかさぎ おきあみ あおさ とりにつく 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 キャベツ こまつな	631	23.6

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※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。



にゅうがく しんきゅう

こ入学・ご進級おめでとうございます！

いよいよ新しい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〉

きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ
こめ 米, パン, めん類, いも類, 油, 砂糖など	にく さかな たまご 肉, 魚, 卵, ぎゅうにゅう にゅうせいひん まめ 牛乳・乳製品, 豆など	や さい くだもの 野菜, 果物, きのこ類など
おもにエネルギーの もとになる	おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を ととのえるもとになる

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……

た 食べものは、ふくまれているおもしろい栄養素の、体の中でのおもな
はたらきにより、3つのグループに分けられます。
どのグループの食べ物も、バランスよく食べましょう。



ねんせい とくべつこんだて
1年生の特別献立

とお か にち きゅうしよく な とくべつこんだて にち ほか がくねん おな こんだて
10日, 11日は給食に慣れるための特別献立です。12日からは、他の学年と同じ献立になります。

とお か 10日(火)	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) パインアップルのかんづめ
にち すい 11日(水)	ツイストパン 牛乳 ポテトコロッケ(ソース) オレンジ

へいせい ねんど がっこうきゅうしよくひょうごゆうしゅうしょう
平成29年度 学校給食標語優秀賞

がんばるぞ！ にがてなこんだて ぱくぱくごっくん

仙台市立小学校 児童