

小学校	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
-----	---



4月のよていこんだてひょう

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



毎月19日は
食育の日

せんだいし あらまきがっこうきゅうしょく
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)	しじつ (g)	しよくえんそうとうりよう (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				
9	木	ミルクパン 牛乳 メンチカツ(ソース) だいこんサラダ コンソメスープ オレンジ	パン 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 ぶたにく とりく ベーコン	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー だいこん きゅうり オレンジ	641	23.5	27.2	3.0
10	金	わかめごはん 牛乳 かじきのこうみやき キャベツのそくせきづけ ぶたじる パインアップルのかんづめ	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも ごま	わかめ ぎゅうにゅう かじき ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり パインアップル	589	23.9	14.0	2.9
13	月	ごはん 牛乳 えびカツ ポークカレー あまなつみかん 旬のくだもの 甘夏みかん	ごはん パンこ こむぎこ でんぷん さとう こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう えび ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが あまなつみかん	663	22.7	18.9	2.2
14	火	ココアパン 牛乳 にくだんごのケチャップソースかけ(3こ) チキンポトフ グレープフルーツ	パン パンこ こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりく	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ セロリー グレープフルーツ	662	26.3	26.0	2.3
15	水	ごはん ふりかけ 牛乳 さばのしおやき おひたし わかめとじゃがいものみそしる	ごはん ごま じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう だいや のり さば わかめ とうふ みそ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ しめじ こまつな もやし にんじん	584	20.7	19.0	2.5
16	木	入学・進級おめでとう しよくパン いちごジャム 牛乳 フライドチキン コーンとアスパラガスのソテー たまごスープ フルーツヨーグルト	パン ジャム でんぷん こむぎこ こめあぶら バター	ぎゅうにゅう とりく たまご ヨーグルト	こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし グリーンアスパラガス いちご	653	30.1	19.7	3.2
17	金	ごはん みやぎけんさんあじつけのり 牛乳 きびなごのごまがらめ なまあげのそぼろに こまつなのせんだいみそあえ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう のり きびなご なまあげ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん えだまめ ほししいたけ こまつな キャベツ	634	25.7	19.1	1.8
20	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき はくさいときゅうりのしそあえ ひきなじる オレンジ	ごはん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう はくさい きゅうり しそ オレンジ	604	22.8	20.3	2.1
21	火	よこわりまるパン 牛乳 ホキフライ(ソース) ベーコンとれんこんのソテー ABC マカロニスープ	パン パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら マカロニ じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー しめじ れんこん とうもろこし パセリ にんにく	574	23.3	18.6	3.1
22	水	ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ にくじゃが あまずあえ グレープフルーツ	ごはん でんぷん さとう こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ だいこん グレープフルーツ	612	22.3	15.2	2.3
23	木	小バターロールパン 牛乳 スパゲッティポロネーゼ とりくのガーリックやき コールスロー	バター パン さとう スパゲッティ こめあぶら	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく レンズまめ チーズ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	566	26.6	17.5	2.7
24	金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ めんまとこんにやくのいためもの ちゅうかポテト	ごはん さつまいも 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 とうふ ぶたにく だいや 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 めんま	655	20.2	16.1	2.2
27	月	ごはん 牛乳 とりくのレモンしょうゆたれかけ こうみづけ のっぺいじる ようなしのかんづめ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりく なまあげ	しょうが レモン にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ はくさい きゅうり ようなし	625	24.5	14.6	2.4
28	火	しよくパン ブルーベリージャム 牛乳 さけのバジルやき フレンチサラダ チーズスープ	パン ジャム さとう じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう さけ ベーコン チーズ だっしふんにゅう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	615	29.0	19.0	2.7
30	木	端午の節句にちなんで献立 たけのこごはん(ごはん たけのこのにももの) 牛乳 かつおのオーロラソースかけ とうふとじゃがいものみそしる	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 とうふ みそ あぶらあげ	こまつな だいこん ねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん	604	26.6	15.1	3.1

※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!



いよいよ新しい学年のスタートです。給食を通して様々なことを学び、身に付けていきましょう。

3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準	
・エネルギー	650 kcal
・たんぱくしつ	21.1 ~ 32.5 g
・しじつ	14.4 ~ 21.7 g
・しよくえんそうとうりよう	2g 未満(みまん)

① 食べられるものが増えること 	② 食べ物の働きを知ること 	③ 旬の食べ物や郷土料理を知ること
④ ていねいに手を洗うこと 	⑤ マナーに気をつけて楽しく食べること 	

ねんせい とくべつこんだて 1年生の特別献立

このか とおか にち きゅうしょく な 慣れるための特別献立です。
9日、10日、13日は、給食に慣れるための特別献立です。
14日からは、他の学年と同じ献立になります。

日	曜日	こんだてめい	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	しじつ (g)	しよくえんそうとうりよう (g)
9	木	ミルクパン 牛乳 メンチカツ(ソース) オレンジ	485	19.0	22.4	1.5
10	金	わかめごはん 牛乳 かじきのこうみやき パインアップルのかんづめ	437	17.8	11.0	1.4
13	月	ごはん 牛乳 えびカツ ポークカレー	582	21.6	18.8	2.2

れい わ ねん ど がっこうきゅうしょくひょう こ ゆうしゅうしょう
令和7年度学校給食標語優秀賞

た こころ
食べる時 心をこめて いただきます