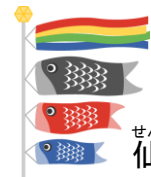




5月のよていこんだてひょう

こんげつ もくひょう しよくじ たいせつ し
=今月の目標= 食事の大切さを知ろう



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よく
仙台市荒巻学校給食センター

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
-----	---

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のえるのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	しつ (g)	しょ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				
1	金	小バターロールパン 牛乳 キャベツとベーコンのスパゲッティ フライビーンズ シャキシャキいりどりサラダ あまなつみかん 旬のくだものあまなつみかん	バター パン でんぷん こめあぶら スパゲッティ さとう	ぎゅうにゅう だいいず ベーコン クリーム ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ にんにく こまつな とうもろこし れんこん あまなつみかん	585	21.3	23.2	2.1
7	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ごまずあえ こんさいのみそしる	ごはん じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう たまねぎ きゅうり もやし	601	22.6	19.3	2.2
8	金	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ きざみこんぶとやさいのいために のっぺいじる 旬の食材たけのこ	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 さば とうふ こんぶ あぶらあげ	しょうが にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ れんこん たけのこ	620	22.8	20.6	2.4
11	月	よこわりまるパン 牛乳 メンチカツ(ソース) こまつなのサラダ ミネストローネ オレンジ	パン パンこ こむぎこ こめあぶら オリブゆ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいいず	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマト にんにく こまつな とうもろこし オレンジ	619	24.7	24.2	2.9
12	火	ごはん のりのつくだに 牛乳 ぶりのみそづけやき こうみづけ さわにわん	ごはん さとう ごま	ぎゅうにゅう のり ぶり みそ ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう キャベツ きゅうり しょうが	586	23.8	16.4	2.4
13	水	しよくパン はちみつ 牛乳 とりにくのバターしょうゆソースかけ コーンとえだまめのソテー たまごスープ グレープフルーツ	パン はちみつ でんぷん こめあぶら バター オリブゆ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン ウイナーソーセージ	しょうが にんにく こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ とうもろこし えだまめ グレープフルーツ	661	30.1	22.7	3.0
14	木	おひほ 青葉まつりにちなんだ献立 ごはん みやぎけんさんあじつけのり 牛乳 ささかまぼこのてんぷら こまつなのせんだいみそあえ あぶらふいりけんちんじる	ごはん こむぎこ こめあぶら あぶらふ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう のり ささかまぼこ とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ	585	22.5	13.8	2.7
15	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのなんばんやき わかめのしょうがあえ なまあげのみそしる だいいずりこざかな	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいいず かたくちいわし ぶたにく なまあげ みそ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ にんじん きゅうり	634	26.4	21.1	2.5
18	月	せわりコッペパン 牛乳 さめのカレーあげ ポークビーンズ コンソメスープ メロン 旬のくだものメロン	パン でんぷん こめあぶら	ぎゅうにゅう さめ ぶたにく だいいず	にんじん たまねぎ キャベツ メロン	606	30.6	19.3	3.2
19	火	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) こまつなとわかめのおひたし とうふとじゃがいものみそしる オレンジ	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ とうふ みそ わかめ	たまねぎ しめじ だいこん こまつな キャベツ にんじん オレンジ	598	20.3	15.6	2.0
20	水	しよくパン ブルーベリージャム 牛乳 にくだんごのデミグラスソースかけ(3こくらい) レモンドレッシングサラダ ABCマカロニスープ	パン ジャム さとう バター マカロニ じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく クリーム	たまねぎ しょうが にんにく にんじん セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	601	22.3	20.9	2.7
21	木	ごはん 牛乳 ユーリンチー めんまとこんにやくのピリからいため コーンいりたまごスープ 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 ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	しょうが ねぎ とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ めんま にんじん パインアップル	620	25.1	16.3	2.5
22	金	わかめごはん 牛乳 にくとうふ さつまいもコロケ そくせきづけ ヨーグルト	ごはん さつまいも パンこ さとう こむぎこ じゃがいも こめあぶら	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ヨーグルト	しょうが にんじん ねぎ えのきたけ しめじ だいこん きゅうり	686	22.8	18.2	3.0
25	月	ココアパン 牛乳 たらのバジルやき フレンチサラダ しろいんげんまめのポターージュ	パン さとう じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう たら とりにく いんげんまめ チーズ だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	632	27.9	20.8	2.6
26	火	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ ひじきとツナのいために さつまいものみそしる オレンジ	ごはん でんぷん こめあぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき まぐろあぶらづけ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ さやいんげん たけのこ オレンジ	622	24.4	14.9	2.1
27	水	小ミルクパン 牛乳 やきそば ししゃもフライ(2本・ソース) だいこんサラダ	パン パンこ でんぷん こむぎこ こめあぶら ちゅうかめん さとう	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン しょうが だいこん きゅうり	600	21.9	24.1	3.2
28	木	ごはん 牛乳 ポークカレー グリーンサラダ だいいずとアーモンドのあめがけ	ごはん アーモンド さとう じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう だいいず 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 キャベツ きゅうり とうもろこし	671	21.4	20.8	1.9
29	金	ごはん 牛乳 あげしゅうまい(2こ) ぶたにくとやさいのピリからいため ちゅうかふうずらたまごのスー れいとうみかん 今年初登場 れいとうみかん	ごはん パンこ でんぷん さとう こむぎこ こめあぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	たまねぎ しょうが にんじん チンゲンサイ きりほしだいこん もやし なら にんにく みかん	636	18.9	18.3	2.5

※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。

れい わ ねん ど がっこうきゅうしよくひょう ごゆうしゅうしやう
令和7年度学校給食標語優秀賞

よじかんめ
四時間目 まちどおしくて おなかぐう

仙台市立小学校 児童

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☆

