



小学校 ブロック	人來田小 広瀬小 住吉台小 福岡小 館小 長命ヶ丘小 根白石小 北中山小 桜丘小 寺岡小 南中山小
-------------	--

《今月の目標…給食の栄養について知ろう》

仙台市南吉成学校給食センター

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	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	しじつ (g)	しょくえん (kcal)
			きのグループ	あかのグループ					
9	木	コッペパン 牛乳 ホキフライ パンプキンサラダ(マヨネーズ) ふわふわたまごスープ グレープフルーツ	パン こむぎこ パンこ こめあぶら オリーブゆ でんぶん マヨネーズ	牛乳 ホキ たまご ベーコン チーズ	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ かぼちゃ きゅうり グレープフルーツ	617	25.0	21.2	2.6
10	金	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ ひじきのちゅうかあえ みそけんちんじる オレンジ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら ごま	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ ひじき だいず	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ キャベツ とうもろこし トマト にんにく しょうが オレンジ	612	20.9	17.2	2.6
13	月	よこわりまるパン 牛乳 しろはなまめコロッケ チンゲンサイとしめじのソテー ABCマカロニスープ	パン こむぎこ パター パンこ じゃがいも こめあぶら マカロニ さとう でんぶん	牛乳 いんげんまめ ベーコン だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん セロリー チンゲンサイ とうもろこし しめじ	566	20.0	17.9	2.5
14	火	むぎごはん 牛乳 ポークカレー フライビーンズ パインアップルのかんづめ	おむぎ ごはん でんぶん こめあぶら じゃがいも	牛乳 だいず ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく りんご パインアップル	671	21.6	19.4	1.4
15	水	ごはん ふりかけ 牛乳 むしさかまぼこ ごもくどうふ オレンジ	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも	牛乳 だいず さかまぼこ とうふ ぶたにく のり	にんじん たまねぎ はくさい にんにく ほししいたけ しょうが かぼちゃ オレンジ	566	24.0	13.6	2.1
16	木	☆にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて☆ げんえんソフトパン 牛乳 フライドチキン ポテトバターソテー ジュリアンスープ おいわいゼリー	パン こむぎこ でんぶん パター こめあぶら さとう じゃがいも ゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ パセリ とうもろこし しょうが にんにく	617	24.2	20.1	2.2
17	金	《みやぎけんのとくさんひん～あぶらふ みやぎけんのしょくさいをつかって～もうかさめ》 わかめごはん 牛乳 もうかさめのたつたあげ こまつなごまあえ あぶらふいりごじる	ごはん でんぶん こめあぶら さとう あぶらふ ごま じゃがいも	わかめ 牛乳 さめ だいず みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな キャベツ しょうが	575	22.5	15.6	3.0
20	月	しょくパン いちごジャム 牛乳 にくだんごのトマトソースかけ(3こ) だいこんサラダ たまごとチンゲンサイのスープ	パン ジャム さとう オリーブゆ ごま こめあぶら パンこ	牛乳 とりにく たまご	たまねぎ トマト にんにく きゅうり チンゲンサイ えのきたけ だいこん にんじん しょうが	595	24.3	22.0	2.4
21	火	★しゅんのたべもの かつお、あまなつみかん★ ごはん 牛乳 かつおのあげに にくどうふ あまなつみかん	ごはん でんぶん こめあぶら さとう	牛乳 かつお とうふ ぶたにく	しょうが にんにく ねぶかねぎ にんじん えだまめ しめじ あまなつみかん	640	30.3	18.2	1.8
22	水	ごはん 牛乳 はつぼうさい バンサンスー さつまいものあめがけ	ごはん さつまいも こめあぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく えび いか	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ きゅうり	640	18.1	14.4	1.9
23	木	コッペパン 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) オニオンドレッシングサラダ コーンシチュー	パン こむぎこ パンこ こめあぶら でんぶん じゃがいも さとう	牛乳 わかさぎ とりにく チーズ いんげんまめ だいず	とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	592	24.9	20.5	2.3
24	金	《あいちけんなごやしのきょうどりよりり チキンみそカツ》 ごはん 牛乳 チキンみそカツ ひじきのために さわにわん	ごはん パンこ こめあぶら さとう でんぶん こむぎこ	牛乳 とりにく みそ ぶたにく ひじき だいず	にんじん だいこん ごぼう れんこん さやいんげん もやし	590	21.9	14.3	2.3
27	月	しょくパン スライスチーズ 牛乳 たらのバジルやき ミネストローネ フルーツポンチ	パン じゃがいも さとう オリーブゆ	牛乳 チーズ たら とりにく だいず	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト りんご パインアップル みかん もも	582	28.3	17.1	2.5
28	火	★しゅんのやさい たけのこ★ ごはん 牛乳 さばのやくみソースかけ こまつなのみそあえ わかめとたけのこのすましじる	ごはん さとう ごまあぶら ふ	牛乳 さば わかめ とうふ みそ	しょうが ねぶかねぎ レモン たけのこ えのきたけ にんじん こまつな もやし	616	22.0	21.4	2.1
30	木	ごはん 牛乳 なまあげのあんかけ(3こ) ごもくきんぴら なめこのみそじる	ごはん さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら	牛乳 なまあげ みそ ぶたにく	たまねぎ あかピーマン なめこ だいこん こまつな ねぶかねぎ にんじん ごぼう れんこん	585	19.8	15.8	2.2

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために、一部栄養強化食品を使用しています。

1年生の特別献立

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
- ・たんぱく質 21.1 ~ 32.5 g
- ・脂質 14.4 ~ 21.7 g
- ・食塩相当量 2.0 g未満

このほか、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。

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、身につけていきましょう。

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 	

日	曜日	こんだてめい	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	しじつ (g)	しょくえん (kcal)
9	木	コッペパン 牛乳 ホキフライ グレープフルーツ	404	18.1	14.8	1.2
10	金	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ オレンジ	455	16.2	13.9	1.1
13	月	よこわりまるパン 牛乳 しろはなまめコロッケ ABCマカロニスープ	445	16.1	15.0	1.8

令和7年度 学校給食標語 優秀賞

給食で いろいろな国の 味めぐり

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☆