



小学校 ブロック	西中田小, 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
-------------	--



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うしよととのえるもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	しじつ (g)	しよんじ りよう 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						
8 木	しよくパン いちごジャム 牛乳 わかさぎフリッター(2ぼん) わかめサラダ とうにゆうクリームスープ	パン ジャム こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん パンこ	牛乳 わかさぎ とりにく いんげんまめ とうにゆう わかめ だいず	グリーンピース たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	553	22.2	18.3	2.6		
9 金	《はるのななくさにちなんで~ななくさのみそしる》 ★しゆんのたべもの ほうれんそう, ぼんかん★ ごはん 牛乳 なまあげのきのこあんかけ(3こ) ほうれんそうのごまあえ ななくさのみそしる ぼんかん	ごはん さとう でんぶん ごま じゃがいも	牛乳 なまあげ こおりどうふ みそ	ほししいたけ しめじ にんじん だいこん かぶ せり ほうれんそう キャベツ ぼんかん	600	21.2	17.2	1.9		
13 火	むぎごはん 牛乳 ☆ポークカレー フライピーズ ☆フルーツポンチ	おおもむぎ ごはん でんぶん こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 だいず ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく パインアップル みかん もも ようなし	675	21.7	19.4	1.7		
14 水	◆みやぎすいさんの日 たら◆ ミルクパン 牛乳 たららのガーリックやき チンゲンサイとコーンのソテー こんさいのミネストローネ	パン さとう じゃがいも オリーブゆ こめあぶら	牛乳 たら ぶたにく ベーコン	にんにく にんじん だいこん たまねぎ れんこん トマト チンゲンサイ とうもろこし しめじ	575	24.5	19.2	2.8		
15 木	《おしょうがつにちなんだりより》 ★しゆんのくだもの りんご★ ごはん 牛乳 さわらのたつたあげ ひたしまめ しらたまいりょうに りんご	ごはん でんぶん こめあぶら しらたまもち さとう	牛乳 さわら とりにく なた こおりどうふ だいず	にんじん だいこん ごぼう せり しょうが りんご	671	27.7	17.6	2.3		
16 金	《みやぎけんのきょうどりより チキンなんぼん》 よこわりまるパン 牛乳 ☆チキンなんぼん(タルタルソース) ひじきサラダ ☆ABCマカロニスープ	パン でんぶん こめあぶら さとう タルタルソース マカロニ じゃがいも ごまあぶら	牛乳 とりにく ベーコン ひじき	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし しょうが	614	24.7	24.1	3.1		
19 月	《ひょうごけんのめいぶつりより ぼっかけ》 ごはん 牛乳 ゆでたまご ぼっかけ とうふとわかめのみそしる	ごはん さとう こめあぶら	牛乳 たまご ぶたにく とうふ わかめ みそ	にんじん ねぎ しょうが はくさい だいこん こまつな	582	24.3	17.2	2.3		
20 火	《やまなしけんのきょうどりより ほうとう》 ごはん 牛乳 とりだんこのあまざるあんかけ(3こ) ☆ピリからきゅうり ほうとう	ごはん さとう でんぶん こむぎこ ごま ごまあぶら パンこ	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり しょうが	609	22.1	16.5	2.4		
21 水	☆みやぎけんのしよざいをつかって~もうかさめ, だいず, ゆきな★ こめこフオカツチャ 牛乳 ☆もうかさめのバジルあげ ごぼうサラダ だいずとゆきなスープ	パン こめこ さとう でんぶん こめあぶら ごま	牛乳 さめ ベーコン だいず	にんにく ゆきな キャベツ にんじん たまねぎ セロリー ごぼう とうもろこし きゅうり	553	24.3	17.9	3.0		
22 木	《あいちけんなごやしきのきょうどりより チキンみそカツ》 ★しゆんのくだもの いよかん★ ごはん 牛乳 かやくごはんのぐ チキンみそカツ ごんぼじる いよかん	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 だいず こおりどうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ えだまめ れんこん ほししいたけ いよかん	658	25.8	18.1	2.4		
23 金	☆みやぎけんのとくさんひん せんだいみそをつかったラーメン★ 小げんえんソフトパン 牛乳 ☆せんだいみそのラーメン あじつけうずらたまご(2~3こ) やさいのアーモンドあえ ヨーグルト	パン ちゅうかめん ごまあぶら アーモンド さとう	牛乳 うずらたまご ぶたにく せんだいみそ ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし にら にんにく こまつな キャベツ	566	23.6	20.0	3.0		
26 月	ごはん 牛乳 にくどうふ あまざる あえ ☆だいがくいも	ごはん さつまいも こめあぶら さとう ごま	牛乳 とうふ ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ にんじん しめじ えのきたけ だいこん レモン	655	19.8	16.9	1.5		
27 火	ごはん 牛乳 ししゃもてんぶら(2ぼん) ひじきのいために ごじる	ごはん こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	牛乳 ししゃも だいず こおりどうふ みそ ひじき ささかまぼこ	にんじん だいこん ごぼう こまつな れんこん もやし	633	22.3	20.4	2.3		
28 水	よこわりまるパン 牛乳 てりやきハンバーグ コールスロー おおもむぎりスープ	パン さとう ごまあぶら でんぶん おおもむぎ オリーブゆ こめあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ にんにく しょうが かぶ にんじん セロリー きゅうり キャベツ トマト	592	23.3	22.0	2.9		
29 木	むぎごはん 牛乳 あげぎょうざ(2こ) はっぼうさい パンサンズー オレンジ	おおもむぎ ごはん こむぎこ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく えび うずらたまご	キャベツ にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しょうが きゅうり にら にんにく オレンジ	661	23.0	20.3	2.0		
30 金	コッペパン はちみつ 牛乳 チリコンカン ☆フライドポテト マカロニとやさいのスープ	パン はちみつ じゃがいも こめあぶら マカロニ	牛乳 ぶたにく だいず	たまねぎ にんにく トマト チンゲンサイ しめじ にんじん	670	25.7	21.5	2.5		

※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。

こんげつより、がっこうからいただいたリクエストこんだてをとりいれました。こんだてのまえにががついたものがめぐるしです。こんげつは、西中田小, 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, 南中山小のリクエストです。おたのしみ!



全国学校給食週間



学校給食は明治22年に山形県の忠愛小学校で始まり全国に広まりましたが、その後戦争で中断されました。戦後も食料不足は続き、こどもたちの健康状態はさらに悪化しました。そのような日本の様子を知り、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)から支援の食料が届けられ、昭和21年に給食が再開されました。このことに感謝して始まったのが「全国学校給食週間」です。食生活が豊かになった現在では、食を通して様々な地域の食文化や食に関する正しい知識を学ぶ機会にもなっています。みなさんも、毎日なげなく食べている給食は多くの人に支えられていることや、食べ物の大切さなどについて考えてみましょう。



【今月の目標】

郷土の味にふれよう

のこさない つくる人への かんしゃだよ

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☆