



《今月の目標…食事の大切さを知ろう》

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のもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	しょくえん そうじょうりょう (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ					
1	金	★しゅんのくだもの あまなつみかん★ よこわりまるパン 牛乳 フライドチキン ひじきサラダ コンソメスープ あまなつみかん	パン こむぎこ ごま でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう	牛乳 とりにく ぶたにく ひじき	キャベツ にんじん セロリー たまねぎ きゅうり しょうが にんにく とうもろこし あまなつみかん	567	27.0	19.6	2.9	
7	木	むぎごはん 牛乳 エッグカレー ペイクドポテト ヨーグルト	おおむぎ ごはん じゃがいも こめあぶら	牛乳 とりにく チーズ うずらたまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく りんご	671	20.5	18.6	1.8	
8	金	♪あたらしいメニュー くきわかめとにんじんのソテー ココアパン 牛乳 とうふハンバーグのガーリックソースかけ くきわかめとにんじんのソテー おおむぎいりスープ オレンジ	パン さとう でんぷん こめあぶら おおむぎ パター パンこ こむぎこ	牛乳 とうふ とりにく くきわかめ	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん パセリ とうもろこし オレンジ	589	22.5	19.5	2.9	
11	月	ごはん 牛乳 さばのあまずあんかけ やさいのアーモンドあえ いらたまみそしる	ごはん さとう でんぷん アーモンド	牛乳 さば たまご とうふ みそ	たまねぎ にんじん いら ねぶかねぎ こまつな キャベツ	632	22.4	21.9	2.2	
12	火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ さつまいものあめがけ わかめサラダ	ごはん さつまいも こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	牛乳 とうふ ぶたにく だいず みそ わかめ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	661	21.8	16.9	1.7	
13	水	★しゅんのやさい キャベツ★ 小げんえんソフトパン 牛乳 キャベツのペペロンチーノ わかさぎフリッター(2ほん) とうにゅうスープ	パン こむぎこ こめあぶら スパゲッティ オリーブゆ じゃがいも パンこ でんぷん	牛乳 わかさぎ ベーコン ぶたにく いんげんまめ とうにゅう だいず	たまねぎ キャベツ にんにく にんじん しめじ パセリ	585	21.9	21.3	2.0	
14	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそづけやき こまつなのおひたし(きざみのり) うーめんじる グレープフルーツ	ごはん うーめん	牛乳 ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ のり	だいこん にんじん ほししいたけ こまつな はくさい グレープフルーツ	593	22.2	18.1	1.9	
15	金	《みやぎへのりよりきあじわおう〜もうかさめ、だいず》 しよくパン ブルーベリージャム 牛乳 もうかさめのハーブあげ パンキンサラダ(マヨネーズ) だいずいりミネストローネ	パン ジャム さとう でんぷん こめあぶら マカロニ じゃがいも オリーブゆ マヨネーズ	牛乳 さめ ベーコン だいず	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ セロリー トマト かぼちゃ きゅうり とうもろこし	643	22.4	19.9	2.7	
18	月	《たいわんのりよりきあじわおう〜ルーローハンにしてたべよう！》 ごはん 牛乳 ルーローハンのご ビーフンいりスープ パインアップルのかんづめ だいずいりござかな	ごはん こめあぶら さとう でんぷん ビーフン ごまあぶら	牛乳 ぶたにく だいず うずらたまご かたくちいわし	たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく はくさい にんじん いら ねぶかねぎ パインアップル	619	24.2	16.2	2.0	
19	火	ごはん 牛乳 なまあげのごまだれかけ(3こ) わかめのおひたし ぶたじる	ごはん さとう ごま でんぷん じゃがいも	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ わかめ	こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ もやし	608	22.8	17.3	2.4	
20	水	★しゅんのさかな かつお★ バターロールパン 牛乳 かつおのオーロラソースがらめ フレンチポテトサラダ たまごとキャベツのスープ あまなつみかん	バター パン でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	牛乳 かつお ベーコン たまご	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし あまなつみかん	646	26.8	22.2	2.8	
21	木	《たけのごはんにしてたべよう！》 ごはん 牛乳 たけのごはんのご さけのてりやき みそけんちんじる	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	牛乳 さけ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	たけのこ ほししいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	599	27.2	14.4	2.7	
22	金	まるパン 牛乳 とりにくのレモンソースかけ ビーンズサラダ キャロットポタージュ	パン でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく チーズ だっしふんにゅう クリーム だいず	レモン にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	594	27.5	20.1	2.9	
25	月	わかめごはん 牛乳 あじフライ こまつなのごみあえ だいこんとあぶらあげのみそしる オレンジ	ごはん こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごまあぶら	わかめ 牛乳 あじ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ねぶかねぎ こまつな にんじん もやし にんにく オレンジ	605	22.9	17.6	2.8	
26	火	★しゅんのさかな さわら★ ごはん ふりかけ 牛乳 さわらのごみやき きざみこんぶとやさいのいために ごじる	ごはん さとう ごま じゃがいも こめあぶら でんぷん	牛乳 だいず さわら こおりどうふ みそ こんぶ のり	しょうが にんにく にんじん ごぼう ねぶかねぎ れんこん もやし かぼちゃ	609	26.0	16.1	2.6	
27	水	コッペパン 牛乳 とりにくのトマトに ござかないりフライビーンズ だいこんサラダ	パン でんぷん こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 だいず とりにく かたくちいわし	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト だいこん きゅうり とうもろこし	619	29.2	21.5	2.7	
28	木	《かんこくのりよりきあじわおう！》 ごはん 牛乳 ハンバーグのプルコギソースかけ もやしのナムル かんこくふうスープ あまなつみかん	ごはん さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ だいず	たまねぎ にんにく ねぶかねぎ トマト ようなし だいこん にんじん きくらげ えのきたけ ほししいたけ いら しょうが こまつな もやし あまなつみかん	592	19.3	16.9	2.8	
29	金	しよくパン はちみつ 牛乳 ぶたにくのカレーあげ ポテトバターソテー レンズまめのスープ	パン はちみつ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも バター	牛乳 ぶたにく ベーコン こおりどうふ レンズまめ	しょうが にんじん キャベツ セロリー たまねぎ パセリ とうもろこし	666	25.2	22.0	2.6	

※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。

令和7年度 学校給食標語 優秀賞

きゅうしよくかんしよく ちからをつけて
これでかけっこまけないぞ

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☆