

日	曜日	こんだてめい	おもなしよくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか			
			おもにエネルギーのもとになるきのグループ	おもにからだをつくるもとになるあかのグループ	おもにからだのちようしをととのえるもとになるみどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	しつ (g)	しよくえんそうとうりょう (g)
8	木	よこわりまるパン 牛乳 ハンバーグのパーベキューソースかけ かいそうサラダ ミルクスープ	パン こめあぶら ごま でんぶん ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく わかめ こおりとうふ	たまねぎ にんにく ようなし キャベツ きゅうり にんじん はくさい セロリー パセリ	570	23.0	20.9	3.0
9	金	ごはん 牛乳 さわらのみそだれかけ ごもきんぴら しらたまいりそうに ぼんかん	ごはん でんぶん こめあぶら ごまあぶら さとう ごま しらたまもち	ぎゅうにゆう さわら みそ ぶたにく あぶらあげ とりにく なると こおりとうふ	にんにく れんこん にんじん たけのこ だいこん ごぼう せり ぼんかん	668	25.1	17.4	2.7
13	火	こめこパン 牛乳 フライビーンズ(スパイスあじ) コールスロー ハヤシシチュー	パン こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう だいた ぶたにく チーズ	きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム	640	26.1	24.6	2.9
14	水	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき きりぼしだいこんのはりはりづけ とうふとじゃがいものみそしる	ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう ほっけ こんぶ ぶたにく とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん はくさい ごぼう こねぎ	556	23.0	13.1	2.9
15	木	ごはん 牛乳 かつおのあげに みそまめ けんちんじる	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゆう かつお とりにく だいた みそ とうふ	しょうが にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぶかねぎ ほししいたけ	635	27.1	14.5	2.0
16	金	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 てりやきミートボール(2こ) フレンチサラダ グリーンポタージュ	パン ジャム こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも パター	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん グリーンピース とうもろこし	644	24.5	22.9	2.6
19	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのブルコギソースかけ チョコレギサラダ(きざみのり) とうふスープ オレンジ	ごはん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゆう ぶたにく のり とうふ	しょうが ねぶかねぎ にんにく ようなし キャベツ きゅうり はくさい にんじん こまつな きくらげ オレンジ	613	23.1	19.8	2.1
20	火	小げんえんソフトパン 牛乳 みそラーメン わかさぎフライ(2ほん) めんまとこんにやくのいためもの ヨーグルト	パン こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごまあぶら ちゅうかめん	ぎゅうにゆう わかさぎ ぶたにく みそ ヨーグルト	めんま にんじん たまねぎ もやし いら ねぶかねぎ にんにく	560	23.1	19.6	2.6
21	水	ごはん 牛乳 バッファローチキン ビーンズサラダ たまごスープ	ごはん でんぶん こめあぶら	ぎゅうにゆう とりにく だいた たまご ぶたにく	にんにく えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい こまつな にんじん えのきたけ	585	26.8	16.2	2.0
22	木	わかめごはん 牛乳 ぎんざけのてりやき ゆきなのおひたし あぶらふりりみそしる りんご	ごはん さとう あぶらふ じゃがいも	わかめ ぎゅうにゆう さけ みそ	ゆきな キャベツ もやし にんじん だいこん はくさい ねぶかねぎ りんご	587	21.0	14.1	2.7
23	金	パンにのせて食べよう しょくパン スライスチーズ ピザのぐ 牛乳 コンソメスープ ハニーポテト(3~5こ)	パン さつまいも こめあぶら さとう はちみつ	ぎゅうにゆう チーズ ベーコン ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト にんにく にんじん セロリー だいこん はくさい キャベツ パセリ	630	22.2	21.0	2.6
26	月	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ にくどうふ こまつなとひじきのナムル	ごはん でんぶん こめあぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう さば ひじき とうふ ぶたにく	こまつな にんじん もやし にんにく しょうが ねぶかねぎ しめじ えのきたけ	643	27.6	22.5	2.0
27	火	ココアパン 牛乳 カップエッグ ポトフ レモンドレッシングサラダ	パン こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう たまご ウインナーソーセージ	キャベツ きゅうり にんじん レモン はくさい たまねぎ だいこん パセリ セロリー	614	23.1	24.1	2.6
28	水	ごはん 牛乳 いわしフライ(ソース) くきわかめのごもくいたため りきゅうじる いりだいた	ごはん こむぎこ パンこ こめあぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゆう いわし くきわかめ ぶたにく とりにく とうふ みそ だいた	にんじん れんこん はくさい ねぶかねぎ ごぼう ほししいたけ	628	23.8	18.9	2.6
29	木	ごはん 牛乳 ぶたにくとあさりのカレー えびフリッター(2こ) ほうれんそうのサラダ オレンジ	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう えび ぶたにく だいた あさり いんげんまめ	ほうれんそう きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく ようなし オレンジ	662	22.4	18.4	2.2
30	金	コッペパン はちみつ 牛乳 とりにくのマスタードやき みずなどだいこんのサラダ とうにゆうスープ	パン はちみつ ごま ごまあぶら さとう こめあぶら	ぎゅうにゆう とりにく とうにゆう	だいこん きゅうり みずな とうもろこし にんじん キャベツ はくさい しめじ	571	24.8	15.7	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について、栄養強化食品を使用しています。

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん 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。

世界の料理や宮城の特産品を味わう料理、

新メニューを取り入れました。

- 19日(月) ★韓国の料理★
ぶたにくのブルコギソースかけ、チョコレギサラダ
- 20日(火) ★新メニュー★ みそラーメン
- 21日(水) ★アメリカの料理★ バッファローチキン
- 22日(木) ★宮城県の料理★
ぎんざけのてりやき、ゆきなのおひたし、あぶらふりりみそしる
- 23日(金) ★イタリアの料理★
パンにのせて食べよう(しょくパン、スライスチーズ、ピザのぐ)

《令和6年度 学校給食標語 優秀賞》

こんだてで 季節の行事や 料理知る

仙台市立小学校 児童



今月もくひょう
* 今月の目標 *
きょうど あじ
...郷土の味にふれよう...

