



小学校 1ブロック	七北田小 黒松小 南光台小 将監西小 高森小 泉ヶ丘小 八乙女小 高森東小 八幡小
--------------	--

こんげつ もくひょう きゅうしよく えいよう し  
 \* 今月の目標 \* 給食の栄養について知ろう

仙台市野村学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4年生のえいようか			
			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をととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	しじつ (g)	しょくえんそうとうりょう (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				
9	木	わかめごはん 牛乳 ささかまぼこのてんぷら にくどうふ ごまずあえ パインアップルのかんづめ	ごはん こむぎこ こめあぶら ごま さとう ごまあぶら	わかめ ぎゅうにゅう ささかまぼこ どうふ ぶたにく	きゅうり もやし にんじん しょうが ねぶかねぎ しめじ えのきたけ さやいんげん パインアップル	623	24.9	17.2	3.1
10	金	ちゅうかはん(ごはん ちゅうかはんのぐ) 牛乳 とりにくのねぎソースかけ デコボン	ごはん でんぶん こめあぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ねぶかねぎ レモン にんじん チンゲンサイ たけのこ たまねぎ はくさい もやし しょうが デコボン	578	23.7	13.8	1.9
13	月	バターロールパン 牛乳 ハンバーグのピザソースかけ ポトフ よなしのかんづめ	バター パン オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんにく にんじん はくさい だいこん パセリ セロリー よなし	646	23.5	23.2	2.6
14	火	ごはん 牛乳 はるやさいのカレー フライビーズ(あおのりあじ) もやしとコンソメ	ごはん でんぶん こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず あおさ ベーコン ぶたにく いんげんまめ	もやし とうもろこし にんじん たまねぎ にんにく たけのこ グリーンアスパラガス よなし	628	21.2	17.1	1.7
15	水	よこわりまるパン 牛乳 ホキフライ(ソース) コールスロー ミルクスープ	パン こむぎこ パンこ こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく こおりどうふ	きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん はくさい たまねぎ セロリー パセリ	580	24.1	20.4	2.7
16	木	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) どうふのちゅうかに くきわかめのこうみあえ	ごはん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ どうふ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しょうが もやし ねぶかねぎ たけのこ はくさい にら ほししいたけ にんにく	595	21.3	16.8	2.6
17	金	ごはん 牛乳 さわらのあげに みそまめ けんちんじる かわちばんかん	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら とりにく だいず みそ なまあげ	ごぼう しょうが にんじん こまつな だいこん ねぶかねぎ ほししいたけ かわちばんかん	657	27.2	19.3	2.4
20	月	よこわりまるパン 牛乳 メンチカツのソースかけ だいこんサラダ クラムチャウダー	パン パンこ こめあぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あさり チーズ だっしふんにゅう クリーム	たまねぎ だいこん こまつな きゅうり にんじん マッシュルーム パセリ	648	27.5	23.9	2.8
21	火	ごはん 牛乳 さばのおしやき わかめいりおひたし みそかきたまじる	ごはん さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さば わかめ たまご だいず どうふ みそ	こまつな キャベツ にんじん ねぶかねぎ はくさい ほししいたけ	605	22.5	20.5	2.6
22	水	小げんえんソフトパン 牛乳 スパゲッティミラネーズ フライドチキン ミネストローネ ぶどうゼリー	パン こむぎこ でんぶん こめあぶら スパゲッティ バター オリーブゆ じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ いんげんまめ	にんじん あかピーマン ピーマン たまねぎ パセリ マッシュルーム にんにく キャベツ セロリー トマト	609	27.2	18.1	2.4
23	木	ごはん 牛乳 ししゃもてんぷら ぶたにくとなまあげのみそいため ひじきのちゅうかあえ オレンジ	ごはん こむぎこ ごま こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき ぶたにく なまあげ みそ	にんじん キャベツ とうもろこし こまつな ねぶかねぎ たけのこ さやいんげん ほししいたけ オレンジ	642	23.5	21.3	1.8
24	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき こまつなのおひたし じゃがいもとうふのみそしる	ごはん ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	しょうが こまつな はくさい にんじん だいこん ねぶかねぎ	583	21.5	17.6	2.0
27	月	しよパン いちごジャム 牛乳 えびカツ ジャーマンポテト とうにゅうスープ グレープフルーツ	パン ジャム パンこ こめあぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう えび ウインナーソーセージ ぶたにく とうにゅう	たまねぎ パセリ とうもろこし にんじん キャベツ しめじ グレープフルーツ	660	25.7	21.2	2.7
28	火	ごはん 牛乳 かつおのかりんあげ ごまみそあえ わかたけじる ヨーグルト	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう かつお みそ とうふ なた わかめ ヨーグルト	しょうが もやし とうもろこし にんじん こまつな たけのこ えのきたけ ねぶかねぎ	629	25.4	12.9	2.0
30	木	ミルクパン 牛乳 とりにくのバジルやき マカロニサラダ たまごスープ	パン さとう マカロニ こめあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく だいず	にんにく にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ こまつな えのきたけ	605	29.5	21.9	2.9

※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。

## 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、身に付けていきましょう。

ねんせい とくべつこんだて  
1年生の特別献立

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 	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 g未満

このかとおか、にち、きゅうしよく、な、とくべつこんだて  
9日、10日、13日、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。

日	曜日	こんだてめい	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	しじつ (g)	しょくえんそうとうりょう (g)
9	木	わかめごはん ぎゅうにゅう ささかまぼこのてんぷら パインアップルのかんづめ	423	15.1	10.3	1.5
10	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎソースかけ デコボン	427	18.0	11.2	0.7
13	月	バターロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグのピザソースかけ ポトフ	490	20.3	20.1	2.1

れいわ ねんど がっこうきゅうしよくひょうご けいしゅうしやう  
 << 令和7年度 学校給食標語 優秀賞 >>

たよりみて だいこうぶつまで あとなんにち

仙台市立小学校 児童

