



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 しょくじ たいせつ し
 * 今月の目標 * 食事の大切さを知ろう

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)	しょくえんそうどうりょう (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				
1	金	ごはん 牛乳 きびなごのピリからソースかけ(4~6ほん) にくみそひじき こんさいじる	ごはん こめあぶら さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく だいいず ひじき みそ とうふ	にんじん たまねぎ しょうが こまつな だいこん れんこん ねぶかねぎ	583	23.3	15.5	2.1
7	木	むぎごはん 牛乳 やさいカレー あげミートボール(3こ) かいそうサラダ	おおむぎ ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ いんげんまめ とうにゅう	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ トマト ようなし にんにく	670	22.2	22.4	2.1
8	金	ココアパン 牛乳 とりにくのクリームソースかけ レモンドレッシングサラダ おおむぎとやさいのスープ オレンジ	パン バター こめあぶら さとう おおむぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん レモン こまつな セロリー パセリ オレンジ	588	24.4	19.2	2.4
11	月	わかめごはん 牛乳 ささかまぼこのてんぷら あぶらふいりみそしる ずんだだんご	ごはん こむぎこ さとう こめあぶら じゃがいも あぶらふ しらたまもち	わかめ ぎゅうにゅう ささかまぼこ みそ	えだめめ にんじん だいこん はくさい ねぶかねぎ	611	20.1	14.2	2.6
12	火	しょくパン りんごジャム 牛乳 フライビーンズ マカロニのクリームに こまつなのサラダ	パン ジャム バター でんぶん こめあぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう だいいず ベーコン チーズ	こまつな きゅうり にんじん どうもろこし たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	616	23.8	20.1	2.1
13	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのブルコギソースかけ チョレギサラダ(きざみのり) かんこくふうスープ	ごはん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とりにく 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 にんじん いら もやし ほししいたけ	599	22.4	19.5	1.9
14	木	ごはん 牛乳 さけのたつたあげ くわわかめのごもくいため こまつなとうふのみそしる あまなつみかん	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 さけ くわわかめ ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん れんこん こまつな だいこん はくさい ねぶかねぎ あまなつみかん	594	24.6	15.0	3.0
15	金	バターロールパン 牛乳 とうふハンバーグのトマトソースかけ ポテトとコーンのサラダ とりにくとやさいのスープ ヨーグルト	バター パン こめあぶら さとう オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ヨーグルト	たまねぎ トマト にんにく どうもろこし きゅうり パセリ にんじん だいこん セロリー キャベツ	655	25.2	24.9	2.7
18	月	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき ごまあえ ぶたじる	ごはん ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とうふ みそ	にんじん こまつな キャベツ だいこん ごぼう ねぶかねぎ しめじ	555	23.1	13.7	2.8
19	火	小げんえんソフトパン 牛乳 ごぼうスパゲッティ えびフリッター(2こ) しろいんげんまめのポタージュ	パン こむぎこ こめあぶら スパゲッティ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう えび ベーコン いんげんまめ チーズ だっしふんにゅう クリーム	にんじん こねぎ ごぼう しめじ にんにく たまねぎ パセリ	609	23.4	22.0	2.2
20	水	ごはん 牛乳 なまあげの子ゲ さつまいもコロケ やさいのこうみあえ	ごはん パンこ さつまいも こめあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ	こまつな にんじん もやし にんにく はくさい ねぶかねぎ しめじ	604	18.7	17.0	1.9
21	木	ごはん 牛乳 あかうおのてりやき ひじきサラダ いらたまみそしる パインアップルのかんづめ	ごはん さとう ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう あかう ひじき たまご とうふ だいいず みそ	にんじん きゅうり たまねぎ どうもろこし ほししいたけ いら パインアップル	586	22.4	13.3	2.2
22	金	せわりコッペパン 牛乳 チリコンカン あおのりフライドポテト ジュリエンスープ	パン じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう あおさ ぶたにく だいいず ベーコン	たまねぎ にんにく トマト にんじん だいこん パセリ こまつな キャベツ えのきたけ	675	23.1	25.2	2.6
25	月	ごはん 牛乳 ししゃもフライ しおマーボーどうふ パンサンスー オレンジ	ごはん こむぎこ ごま パンこ こめあぶら はるさめ でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ししゃも どうふ とりにく だいいず	にんじん チンゲンサイ しょうが きゅうり キャベツ ねぶかねぎ こまつな ほししいたけ にんにく たけのこ えのきたけ オレンジ	595	22.6	17.0	1.9
26	火	よこわりまるパン 牛乳 ハンバーグのバーベキューソースかけ ビーンズサラダ ふわふわたまごスープ	パン こめあぶら ごま でんぶん さとう パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン チーズ たまご だいいず	たまねぎ にんにく ようなし えだめめ キャベツ きゅうり にんじん パセリ	601	26.7	23.6	2.9
27	水	ごはん 牛乳 さわらのごまソースかけ きりぼしだいこんのピリからいため ごじる	ごはん でんぶん ごま こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく だいいず あぶらあげ みそ	しょうが きりぼしだいこん いら もやし にんじん ねぶかねぎ にんにく はくさい ごぼう	649	25.3	19.5	2.7
28	木	ごはん 牛乳 ホキのあまずあんかけ わかめとキャベツのあえもの みそワタンスープ グレープフルーツ	ごはん こむぎこ ごま こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホキ みそ わかめ ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし いら にんにく グレープフルーツ	670	20.7	23.2	2.7
29	金	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 とりにくのマスタードやき ハヤシシチュー コールスロー	パン ジャム じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	きゅうり キャベツ どうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム	613	26.0	18.4	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。

給食だ 栄養いっぱい おいしいな
 ピカピカに たべたらえいよう まんでんだ

仙台市立小学校 児童
 仙台市立小学校 児童

