令和7年度

4月のよていこんだてひょう

小学校 2ブロック	野村小 将監小 向陽台小 南光台東小 松森小 将監中央小 加茂小 鶴が丘小 虹の丘小 泉松陵小 松陵支援学校小学部

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 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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ	3・4ねんのえいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	しょくえんそうとうりょう(g)
9	水	わかめごはん 牛乳 にくだんごのあまずあんかけ(2こ) にくじゃが きゅうりのちゅうかあえ オレンジ		ごはん パンこ でんぷん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく	たまねぎ もやし きゅうり にんじん にんにく えだまめ オレンジ	603	19.3	16.4	2.5
10	木	バターロールパン 牛乳 ウインナーソーセージのケチャップソースかけ(2ほん) チンゲンサイのサラダ とりにくとやさいのスープ ようなしのかんづめ		バター パン さとう こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナーソーセージ	チンゲンサイ とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ようなし	669	21.2	29.1	3.0
11	金	ちゅうかはん(ごはん ちゅうかはんのぐ) 牛乳 とりにくのやくみソースかけ オレンジ	★	ごはん でんぷん さとう こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく うずらたまご えび	ねぶかねぎ レモン にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし たけのこ しょうが オレンジ	598	25.2	15.0	2.3
14	月	ミルクパン 牛乳 ホキフライ(ソース) ポトフ パインアップルのかんづめ	★	パン こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ウインナーソーセージ	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん パセリ セロリー パインアップル	688	23.6	27.1	3.0
15	火	ごはん 牛乳 はるやさいのカレー カップエッグ オレンジ 【旬の食材】グリーンアスパラガス たけのこ	★	ごはん じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし グリーンアスパラガス たけのこ りんご オレンジ	607	19.8	16.5	1.7
16	水	ごはん 牛乳 さけのごまだれかけ さつまじる グレープフルーツ		ごはん でんぷん さとう こめあぶら ごまあぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう さけ とりにく みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ グレープフルーツ	615	24.8	14.5	1.9
17	木	しょくパン いちごジャム 牛乳 メンチカツ キャベツとコーンのサラダ ミルクスープ		パン ジャム パンこ こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン こおりどうふ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん はくさい セロリー パセリ	648	22.3	22.9	3.1
18	金	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき わかめサラダ タイピーエン 【味めぐり】熊本 タイピーエン		ごはん ごまあぶら さとう はるさめ こめあぶら	ぎゅうにゅう ほっけ わかめ ぶたにく えび いか うずらたまご	キャベツ きゅうり しょうが にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぶかねぎ ほししいたけ	595	26.0	16.3	2.8
21	月	小こめこきなこパン 牛乳 かんさいふうきつねうどん あげしゅうまい(2こ) ツナとやさいのソテー 【大阪万博にちなんだ献立】関西風きつねうどん		パン こめこ こむぎこ うどん こめあぶら さとう	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ まぐろあぶらづけ だいず	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう もやし こねぎ	586	24.3	23.9	2.8
22	火	ごはん 牛乳 ごもくどうふ ポテトコロッケ(ソース) もやしのごまずあえ	★	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも こめあぶら ごま さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うずらたまご	もやし きゅうり こまつな にんじん たまねぎ たけのこ はくさい グリンピース しょうが ほししいたけ にんにく	686	20.9	21.7	2.3
23	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき こまつなとひじきのこうみあえ ごじる グレープフルーツ		ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ みそ	しょうが こまつな にんじん もやし にんにく だいこん ごぼう ねぶかねぎ グレープフルーツ	607	22.1	19.1	2.0
24	木	しょくパン りんごジャム 牛乳 たらのハニーマスタードソース ジャーマンポテト ABC マカロニスープ		パン ジャム でんぷん こめあぶら はちみつ じゃがいも バター マカロニ	ぎゅうにゅう たら ウインナーソーセージ ぶたにく	レモン たまねぎ パセリ にんじん こまつな キャベツ えのきたけ	604	25.7	18.4	2.6
25	金	ごはん ふりかけ 牛乳 さばのたつたあげ わかめいりおひたし けんちんじる		ごはん でんぷん こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず さば わかめ とうふ	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ ほししいたけ	616	20.7	21.1	2.0
28	月	小よこわりまるパン 牛乳 スパゲッティナポリタン てりやきハンバーグ だいこんサラダ いちごヨーグルト ハンバーグをパンにはさんで食べよう 入学・進級 お祝いこんだて	★	パン さとう でんぷん こめあぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン ヨーグルト	だいこん こまつな とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく	647	24.5	21.4	3.0
30	水	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 すきこんぶのにもの		ごはん こむぎこ さとう こめあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ だいず ぶたにく なまあげ みそ	にんじん もやし ねぶかねぎ こまつな たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	609	21.2	20.3	1.6

※はしは，毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ ★ 印は，スプーンもあっ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。

＊今月の目標＊ ･･･給食の栄養について知ろう･･･

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

≪令和6年度 学校給食標語 優秀賞≫

ありがとう おいしいきゅうしょく いいえがお

仙台市立小学校 児童

ご入学・ご進級おめでとうございます！

いよいよ新たな学年のスタートです。野村学校給食センターから給食をお届けします。みなさんが元気に毎日を過ごしていただけるよう，栄養バランスのとれたおいしい給食作りに努めていきますので，よろしくお願いいたします。

1年生の特別献立

9日，10日，11日は，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)	ししつ(g)	しょくえんそうとうりょう(g)
9	水	わかめごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあんかけ(2こ) オレンジ	416	12.9	12.7	1.4
10	木	バターロールパン ぎゅうにゅう ウインナーソーセージの ケチャップソースかけ(2ほん) ようなしのかんづめ	506	15.8	24.7	1.8
11	金	ちゅうかはん(ごはん ちゅうかはんのぐ) ぎゅうにゅう とりにくのやくみソースかけ	498	22.7	14.0	2.0

＜給食を通して学んでほしいこと・身に付けてほしいこと＞

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食事の前に手を洗うこと

⑤楽しく食べること