

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



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せいと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)	しょくえんそうとうりょう (g)
			8	木	ごはん あじつけのり 牛乳 あかうおのたつたあげ やさいのみそあえ さわにわん	ごはん でんぶん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう のり あかうお みそ ぶたにく あぶらあげ	もやし とうもろこし にんじん チンゲンサイ こまつな だいこん ごぼう ねぶかねぎ ほししいたけ	557
9	金	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	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ こおりどうふ	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
13	火	ごはん 牛乳 さわのみそだれかけ ごもきんばら 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	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく あぶらあげ とりにく なると こおりどうふ	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
14	水	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	ぎゅうにゅう だいいず 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
15	木	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき きりぼしだいこんのりはりづけ 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	ぎゅうにゅう 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
16	金	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	ぎゅうにゅう かつお とりにく だいいず 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
19	月	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 バター	ぎゅうにゅう 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
20	火	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) とうふスープ オレンジ	ごはん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう 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
21	水	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	ぎゅうにゅう 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
22	木	ごはん 牛乳 パッファローチキン 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	ぎゅうにゅう とりにく だいいず 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
23	金	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 ぎゅうにゅう 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
26	月	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	ぎゅうにゅう 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
27	火	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	ぎゅうにゅう 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
28	水	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	ぎゅうにゅう 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
29	木	ごはん 牛乳 いわしフライ(ソース) くきわかめのごもくいだめ りきゅうじる いりだいいず	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	ぎゅうにゅう いわし くきわかめ ぶたにく とりにく とうふ みそ だいいず	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
30	金	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	ぎゅうにゅう えび ぶたにく だいいず 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

※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ょくしゅうかん**  
**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、毎日なに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。

れいわ ねんど がっこうきゅうしょくしゅうかん 優秀賞  
《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

**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) ★フランスの料理★  
グリーンポターージュ、フレンチサラダ

20日(火) ★韓国の料理★  
ぶたにくのブルコギソースかけ、チョレギサラダ

21日(水) ★新メニュー★ みそラーメン

22日(木) ★アメリカの料理★ パッファローチキン

23日(金) ★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