令和７年度

2ブロック	八本松小，長町小 金剛沢小

５月のよていこんだてひょう

＝今月の目標＝食事の大切さを知ろう

毎月19日は食育の日

仙台市太白学校給食センター

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)	しょくえんそうとりょう(g)
1	木	**★こどものひ★たけのこごはんにしてたべよう** ごはん 牛乳 たけのこごはんのぐ ヒレカツ(ソース) とうふのみそしる ぶどうゼリー	🔗	ごはん パンこ こめあぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな だいこん ねぶかねぎ	645	22.0	18.4	2.2
2	金	**★しゅんのしょくざい アスパラガス★** バターロールパン 牛乳 とりにくのマスタードやき グリーンサラダ とうにゅうクリームスープ	🔗	バター パン こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こおりどうふ とうにゅう	キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	549	25.2	19.2	2.7
7	水	ごはん 牛乳 モウカサメのカレーたつたあげ ぶたにくとこんにゃくのあまからに パインアップルのかんづめ		ごはん でんぷん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう さめ ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが パインアップル	609	23.4	15.1	2.0
8	木	コッペパン 牛乳 ウインナーソーセージのケチャップソースかけ だいこんサラダ(あおじそレッシング) さつまいものシチュー	🔗	パン こめあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ とりにく チーズ クリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり とうもろこし	594	20.7	25.1	2.8
9	金	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ とうふのちゅうかに オレンジ	🔗	ごはん こむぎこ でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう パンこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うずらたまご みそ	かぼちゃ にんじん もやし ねぶかねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが オレンジ	655	19.7	21.0	1.6
12	月	**★しゅんのしょくざい たけのこ★** ごはん 牛乳 さばのみそづけやき キャベツときゅうりのしそふうみづけ たけのことわかめのすましじる ヨーグルト	🔗	ごはん さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ わかめ ヨーグルト	しょうが キャベツ きゅうり しそ たけのこ にんじん ねぶかねぎ	618	22.2	19.0	1.8
13	火	ココアパン 牛乳 ささみフライ(ソース) やさいスープ アーモンドいりスイートポテト	🔗	パン パンこ こめあぶら バター さつまいも アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく クリーム ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ セロリー	627	22.8	24.2	2.5
14	水	ごはん 牛乳 ぶりのしょうがやき れんこんサラダ(マヨネーズ) ぶたじる		ごはん こめあぶら ごま さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶり みそ ぶたにく とうふ	しょうが れんこん きゅうり にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぶかねぎ	601	23.0	17.7	2.0
15	木	**★しゅんのくだもの かわちばんかん★** しょくパン スライスチーズ 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) ぶたにくとだいずのトマトに かわちばんかん	🔗	パン こむぎこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ わかさぎ ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく かわちばんかん	591	25.3	25.3	2.5
16	金	**★あおばまつりにんだて みやぎのしょくざい★** ごはん 牛乳 ささかまぼこのでんがく あぶらふいりにくじゃが おひたし(きざみのり)		ごはん さとう こめあぶら あぶらふ じゃがいも	ぎゅうにゅう ささかまぼこ みそ ぶたにく のり	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな もやし	589	21.9	12.5	2.4
19	月	むぎごはん 牛乳 あおさフライドポテト エッグカレー あまなつみかん	🔗	おおむぎ ごはん じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう あおさ ぶたにく うずらたまご チーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく あまなつみかん	696	19.9	23.1	1.9
20	火	こめこパン 牛乳 ぶたにくのバジルやき ビーンズサラダ ポトフ		パン こめこ さとう オリーブゆ じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナーソーセージ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ マッシュルーム えだまめ きゅうり とうもろこし	581	26.2	24.5	2.7
21	水	ごはん 牛乳 ホキのてんぷら(しょうゆ) こんぶとまめのにもの あぶらあげのみそしる		ごはん こむぎこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ だいず こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん ねぶかねぎ	646	21.6	24.8	1.9
22	木	**★しゅんのくだもの メロン★** まるパン 牛乳 デミグラスソースハンバーグ キャロットポタージュ メロン	🔗	パン こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう とりにく こおりどうふ チーズ クリーム	たまねぎ にんじん パセリ メロン	571	23.2	21.8	2.6
23	金	ごはん 牛乳 かつおのたつたあげ もやしときゅうりのしおナムル にくだんごスープ		ごはん でんぷん こめあぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう かつお とりにく	もやし きゅうり にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぶかねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	607	24.6	18.5	2.2
26	月	ごはん 牛乳 とりにくのごまみそかけ すいとんじる オレンジ		ごはん こめあぶら さとう ごま すいとん さといも	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ オレンジ	577	22.2	12.0	1.4
27	火	コッペパン 牛乳 スティックコーヒー フライビーンズ キャベツとコーンのいためもの パンプキンスープ	🔗	パン でんぷん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず こおりどうふ チーズ クリーム ベーコン	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし	625	23.5	23.7	2.2
28	水	**★しゅんのしょくざい ぎんざけ★** ごはん 牛乳 ぎんざけのてりやき わかめのしょうがあえ りきゅうじる		ごはん さとう こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎんざけ わかめ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	きゅうり しょうが ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぶかねぎ	603	23.1	18.7	2.4
29	木	小ミルクパン 牛乳 やきそば あげしゅうまい(2こ) オレンジ		パン ちゅうかめん こめあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン しょうが オレンジ	586	20.4	22.6	2.9
30	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのこうみやき くきわかめのピリからいため はるさめスープ		ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ あぶらあげ	しょうが にんにく れんこん にんじん きくらげ こまつな たまねぎ もやし	595	20.7	18.5	2.0

※はしは，毎日忘れず持ってきましょう。 ※🔗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。

令和６年度学校給食標語優秀賞
残さずに 食べて減らそう フードロス

仙台市立小学校　　児童

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
- ･たんぱくしつ　21.1 ～ 32.5 g
- ･ししつ　14.4 ～ 21.7 g
- ･しょくえんそうとりょう　2 g 未満