

2 フ ロ ン ク	八本松小, 長町小 金剛沢小
-----------------------	-------------------



4月のよていこんだてひょう

こんげつ もくひょう きゅうしょく 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			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のもとになる	おもにからだのちよよしをとのえるのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	しつ (g)	しよくえんそうとうりよう (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				
9	木	よこわりまるパン 牛乳 ホキフライ(ソース) クリームシチュー オレンジ	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 とりにく チーズ だっしふんにゅう クリーム	にんじん たまねぎ パセリ オレンジ	602	26.2	23.5	2.3
10	金	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ さつまじる ようなしのかんづめ	ごはん こめあぶら さとう でんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ ようなし	638	20.3	16.1	2.1
13	月	ごはん 牛乳 あげぎようざ(2こ・しよゆ) ジャージャンどうふ デコボン	ごはん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぶかねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく デコボン	669	24.8	22.3	1.6
14	火	せわりコッペパン 牛乳 ウイナーソーセージのトマトソースかけ ポトフ パインアップルのかんづめ	パン こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ とりにく	トマト にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ パインアップル	537	20.8	20.5	2.2
15	水	むぎごはん 牛乳 ポークカレー だいたいりコロッケ グレープフルーツ	おおもむぎ ごはん じゃがいも こめあぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいた	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく グレープフルーツ	699	21.4	23.1	2.0
16	木	★にゅうがく・しんきゅう おいれにだて★ 小バターロールパン 牛乳 スパゲッティナポリタン とりにくのマスタードやき フレンチサラダ おいれいぜりー	バター パン こめあぶら スパゲッティ オリーブゆ さとう ぜりー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト キャベツ とうもろこし	598	23.9	17.1	2.9
17	金	ごはん 牛乳 かつおのやくみソースかけ にくだんごスープ オレンジ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつお とりにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ もやし きくらげ オレンジ	615	24.7	17.5	2.1
20	月	ごはん のりのつくだに 牛乳 さわらのさいきようやき こまつなごますあえ よしのじる	ごはん こめあぶら ごま さとう ふ でんぷん	ぎゅうにゅう のり さわら みそ とうふ	こまつな にんじん もやし だいこん ねぶかねぎ ごぼう	566	23.1	14.8	2.0
21	火	★しゅんのくだもの あまなつみかん★ しよくパン いちごジャム 牛乳 フライビーンズ ハヤシシチュー あまなつみかん	パン ジャム でんぷん こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいた ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム トマト あまなつみかん	585	22.1	22.0	2.3
22	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ひじきのいため にきゅうじる	ごはん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいた あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ こまつな ねぶかねぎ	620	22.8	21.9	2.3
23	木	ミルクパン 牛乳 ささみフライ(ソース) だいこんサラダ おおもむぎいりミネストローネ	パン パンこ こめあぶら さとう おおもむぎ オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいた	だいこん きゅうり にんじん とうもろこし レモン たまねぎ キャベツ トマト セロリー パセリ	582	22.4	23.6	2.7
24	金	わかめごはん 牛乳 ぶりのみそづけやき あぶらふりりはっとじる グレープフルーツ	ごはん さとう こめあぶら すいとん あぶらふ	わかめ ぎゅうにゅう ぶり みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ グレープフルーツ	610	23.6	16.7	2.3
27	月	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2はん) とうふのちゅうかに もやしのナムル ヨーグルト	ごはん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう わかさぎ とうふ ぶたにく うずらたまご みそ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが きゅうり もやし	665	23.9	21.0	2.0
28	火	チーズパン 牛乳 たらひのピザソースかけ ABC マカロニスープ オレンジ	パン こめあぶら オリーブゆ さとう マカロニ じゃがいも	チーズ ぎゅうにゅう たら ウイナーソーセージ	トマト たまねぎ にんにく にんじん とうもろこし パセリ オレンジ	550	24.3	19.9	2.7
30	木	★5がつ5かはこどものひです★ ごはん 牛乳 たけのこごはんのぐ ヒレカツ(ソース) とうふとだいこんのみそじる	ごはん パンこ こめあぶら さとう	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	603	22.2	18.8	2.2

※はしは、毎日忘れず持ってきましょう。 ※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。

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。

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へること 	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 ・たんぱくしつ 21.1 ~ 32.5 g ・しつ 14.4 ~ 21.7 g ・しよくえんそうとうりよう 2gみまん

1年生の特別献立

このかどおかに、9日、10日、13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)	しつ (g)	しよくえんそうとうりよう (g)
9	木	よこわりまるパン 牛乳 ホキフライ(ソース) オレンジ	435	18.1	18.2	1.4
10	金	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ ようなしのかんづめ	484	16.0	14.2	1.1
13	月	ごはん 牛乳 あげぎようざ(2こ・しよゆ) ジャージャンどうふ	555	21.4	20.2	1.3

令和7年度学校給食標語優秀賞

好ききらい 無くしていこうよ 成長期

仙台市立小学校 児童