令和7年度

小学校ブロック	東六番丁小　北六番丁小　遠見塚小 南小泉小　鶴谷東小　幸町小　連坊小路小 沖野小　古城小　若林小　福室小

４月のよていこんだてひょう

毎月19日は 食育の日

仙台市高砂学校給食センター

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 ホキフライ(ソース)　ぶたじる　オレンジ		ごはん　こむぎこ　パンこ こめあぶら　じゃがいも	わかめ　ぎゅうにゅう　ホキ ぶたにく　とうふ　みそ	にんじん　だいこん　ごぼう ねぎ　オレンジ	593	22.0	16.1	2.6
10	木	せわりコッペパン　牛乳 ウインナーソーセージのケチャップソースかけ(2ほん) チキンポトフ　フレンチサラダ パインアップルのかんづめ 旬のくだもの 甘夏みかん		パン　さとう　じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ とりにく	にんじん　たまねぎ　だいこん キャベツ　きゅうり　パインアップル	578	21.4	24.5	2.9
11	金	ごはん　牛乳 えびカツ　ポークカレー　あまなつみかん	🔗	ごはん　パンこ こめあぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう　えび ぶたにく　チーズ	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム にんにく　しょうが　あまなつみかん	671	21.9	19.1	1.9
14	月	ココアパン　牛乳 にくだんごのてりやきソースかけ(2こ) チーズスープ　グレープフルーツ	🔗	パン　こめあぶら　さとう でんぷん　じゃがいも	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ　にんじん グレープフルーツ	626	23.9	24.8	2.4
15	火	≪ みやぎ水産の日　さば ≫ ごはん　牛乳　さばのみそだれかけ おひたし　さわにわん		ごはん　さとう　でんぷん	ぎゅうにゅう　さば　みそ ぶたにく　とうふ	しょうが　にんじん　だいこん ごぼう　こまつな　もやし	611	21.9	21.0	2.1
16	水	≪ 大阪万博献立～韓国～ ≫ ごはん　牛乳　ヤンニョムチキン チャプチェ　わかめスープ 旬の食材 にら･わかめ		ごはん　でんぷん こめあぶら　ごまあぶら さとう　はるさめ　ごま	ぎゅうにゅう　とりにく わかめ　とうふ　ぶたにく	にんにく　たまねぎ　しめじ もやし　にんじん　にら	587	25.2	15.4	2.3
17	木	❀ 入学･進級 お祝い献立 ❀ よこわりまるパン　牛乳　メンチカツ(ソース) コールスロー　たまごスープ　かにくいりヨーグルト	🔗	パン　パンこ　こめあぶら でんぷん　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　たまご ベーコン　ヨーグルト	たまねぎ　こまつな　にんじん キャベツ　きゅうり　とうもろこし	659	24.6	24.4	3.1
18	金	ごはん　牛乳 さけのしおやき　ごまあえ　ごじる あまなつみかん		ごはん　じゃがいも ごま　さとう	ぎゅうにゅう　さけ　だいず あぶらあげ　みそ	にんじん　だいこん　ねぎ こまつな　もやし　あまなつみかん	601	26.8	16.0	2.5
21	月	小こめこパン　牛乳　スパゲッティボロネーゼ わかさぎフリッター(2ほん) きのことじゃがいものスープ		パン　こめこ　こむぎこ こめあぶら　じゃがいも スパゲッティ	ぎゅうにゅう　わかさぎ ぶたにく　レンズまめ　チーズ	とうもろこし　マッシュルーム しめじ　たまねぎ　セロリー にんじん　にんにく　トマト	607	24.4	21.8	3.0
22	火	ごはん　牛乳 とりにくのごまだれかけ　あまずあえ ひきなじる		ごはん　でんぷん こめあぶら　ごま さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　みそ	ねぎ　だいこん　にんじん ごぼう　キャベツ　きゅうり	594	24.4	17.2	2.3
23	水	ごはん　牛乳 ぶたにくのみそづけやき　そくせきづけ あぶらふいりけんちんじる　オレンジ		ごはん　あぶらふ じゃがいも　こめあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　とうふ	にんじん　だいこん　ごぼう ほししいたけ　ねぎ　キャベツ きゅうり　オレンジ	609	22.5	18.8	2.1
24	木	ミルクパン　牛乳 さめのカレーあげ　コーンとえだまめのソテー ミネストローネ	🔗	パン　でんぷん こめあぶら　じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう　さめ　ベーコン	にんじん　たまねぎ　セロリー トマト　にんにく とうもろこし　えだまめ	594	21.1	23.7	2.8
25	金	ごはん　牛乳　マーボーどうふ かいそうサラダ　ちゅうかポテト	🔗	ごはん　さつまいも 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　みそ わかめ　ふのり	にんじん　たまねぎ ほししいたけ　ねぎ　しょうが にんにく　だいこん　きゅうり	663	20.5	17.5	2.3
28	月	しょくパン　いちごジャム　牛乳 ハンバーグのマッシュルームソースかけ こまつなのサラダ　ABCマカロニスープ	🔗	パン　ジャム　バター マカロニ　じゃがいも こめあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　クリーム　ベーコン	たまねぎ　マッシュルーム にんじん　セロリー こまつな　とうもろこし	587	21.1	21.0	2.9
30	水	≪ 端午の節句にちなんだ献立 ≫ たけのこごはん(ごはん･たけのこのにもの) 牛乳　さわらのやくみたれかけ とうふとこまつなのみそしる グレープフルーツ 旬の食材 さわら		ごはん　でんぷん こめあぶら　さとう ごまあぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう　さわら とうふ　みそ　あぶらあげ	ねぎ　こまつな　だいこん たけのこ　ほししいたけ　にんじん グレープフルーツ	658	25.1	20.5	2.8

※はしは，毎日忘れずに持っていきましょう。　※🔗印の日は，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。

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。高砂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。

2025年1月から日本食品標準成分表2023年版(八訂)を用いて栄養計算をしています。炭水化物・たんぱく質・脂質に係る栄養価の算出方法が変更され，従前より低く算出されておりますが，提供量に変更はありません。

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
・しょくえんそうとうりょう	2 g未満

＜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

令和６年度学校給食標語優秀賞

さぁきゅうしょく　しせいただしく　いただきます

仙台市立小学校　児童

＝今月の目標＝

・・・・・給食の栄養について知ろう・・・・・

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　牛乳 ホキフライ(ソース)　オレンジ		455	16.5	13.5	1.4
10	木	せわりコッペパン　牛乳 ウインナーソーセージのケチャップソースかけ(2ほん) パインアップルのかんづめ		460	15.7	21.9	1.7
11	金	ごはん　牛乳 えびカツ　ポークカレー	🔗	550	19.8	16.8	1.8

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆