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

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)	しょくえんそうとりょう(g)
1	木	**≪ 大阪万博献立～中国～ ≫** ごはん　牛乳　ユーリンチー だいこんのちゅうかあえ みそはるさめスープ　あまなつみかん		ごはん　でんぷん こめあぶら　さとう ごまあぶら　はるさめ　ごま	ぎゅうにゅう　とりにく　ぶたにく うずらたまご　みそ	ねぎ　もやし　にら　にんにく にんじん　だいこん　きゅうり あまなつみかん	610	23.8	17.8	2.4
2	金	コッペパン　牛乳 ハヤシシチュー　グリーンサラダ だいずとナッツのあめがけ	🥄	パン　アーモンド カシューナッツ　さとう じゃがいも　こめあぶら	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　チーズ	にんじん　たまねぎ　トマト キャベツ　きゅうり　とうもろこし	584	22.3	23.4	2.5
7	水	ごはん　牛乳　ホキフライ(ソース) ごもくきんぴら わかめととうふのみそしる		ごはん　こむぎこ　パンこ こめあぶら　さとう　ごま	ぎゅうにゅう　ホキ　わかめ とうふ　みそ　あぶらあげ	だいこん　ねぎ にんじん　たけのこ	602	22.2	18.0	2.2
8	木	小こめこパン　牛乳 やきそば　えびフリッター(2こくらい) だいこんサラダ　パインアップルのかんづめ		パン　こめこ こむぎこ　こめあぶら ちゅうかめん　さとう	ぎゅうにゅう　えび　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 だいこん　きゅうり　パインアップル	624	22.9	22.4	2.8
9	金	ごはん　牛乳 てりやきとうふハンバーグ カレーにくじゃが　キャベツときゅうりのしそあえ		ごはん　さとう　でんぷん じゃがいも　こめあぶら	ぎゅうにゅう　とうふ とりにく　ぶたにく	たまねぎ　にんじん　えだまめ キャベツ　きゅうり　しそ	580	21.0	13.6	2.3
12	月	ごはん　牛乳 さめのごまみそかけ ひじきとツナのいためにのっぺいじる		ごはん　でんぷん こめあぶら　ごま さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう　さめ みそ　なまあげ ひじき　まぐろあぶらづけ	しょうが　にんじん　ごぼう ねぎ　ほししいたけ　えだまめ	609	20.1	16.2	3.0
13	火	しょくパン　牛乳 メンチカツ(ソース)　フレンチサラダ ミネストローネ　オレンジ		パン　パンこ　こめあぶら じゃがいも　オリーブゆ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　ベーコン　だいず	たまねぎ　にんじん　セロリー トマト　にんにく　キャベツ きゅうり　オレンジ	592	20.9	23.8	2.9
14	水	ごはん　牛乳 さわらのなんばんやき やさいのアーモンドあえ　ひきなじる		ごはん　さとう　アーモンド	ぎゅうにゅう　さわら あぶらあげ　みそ	しょうが　にんにく　ねぎ だいこん　にんじん　ごぼう こまつな　キャベツ	568	22.6	16.6	2.2
15	木	ココアパン　牛乳 フライドチキン　バターコーンソテー とうにゅうクリームスープ　あまなつみかん		パン　でんぷん　こめあぶら じゃがいも　バター	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　とうにゅう	にんじん　たまねぎ　パセリ マッシュルーム　とうもろこし あまなつみかん	609	25.9	21.0	2.8
16	金	**≪ 青葉まつりにちなんだ献立 ≫** ごはん　ふりかけ　牛乳 ささかまぼこのてんぷら わかめのしょうがあえ　ぶたじる		ごはん　こむぎこ こめあぶら　じゃがいも さとう　ごま	ぎゅうにゅう　だいず ささかまぼこ　ぶたにく とうふ　みそ　わかめ	にんじん　だいこん　ごぼう ねぎ　きゅうり　しょうが	584	21.6	16.2	2.5
19	月	ごはん　牛乳 さばのしおやき　きゅうりのピリからづけ あぶらふいりけんちんじる		ごはん　あぶらふ じゃがいも　こめあぶら ごま　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　さば　とうふ	だいこん　にんじん ねぎ　きゅうり	589	19.5	20.2	2.3
20	火	コッペパン　牛乳 ポークビーンズ　フライドポテト ABC マカロニスープ	🥄	パン　じゃがいも こめあぶら　マカロニ	ぎゅうにゅう　ベーコン ぶたにく　だいず	キャベツ　にんじん たまねぎ　セロリー	590	22.0	21.7	2.5
21	水	**≪ 第3水曜日はみやぎ水産の日 ≫** ごはん　牛乳 かつおのごまだれかけ　あまずあえ とうふとたまねぎのみそしる　オレンジ		ごはん　でんぷん こめあぶら　ごま ごまあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　かつお わかめ　とうふ　みそ	たまねぎ　しめじ　キャベツ きゅうり　にんじん　オレンジ	576	25.9	14.5	2.5
22	木	しょくパン　ブルーベリージャム　牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ こまつなのサラダ　コンソメスープ		パン　ジャム　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 とりにく　ベーコン	たまねぎ　トマト　にんにく にんじん　セロリー　マッシュルーム こまつな　とうもろこし	556	21.7	19.6	3.0
23	金	ごはん　牛乳　あじフライ(ソース) きざみこんぶとやさいのいために じゃがいもとキャベツのみそしる		ごはん　こむぎこ　パンこ こめあぶら　じゃがいも　さとう	ぎゅうにゅう　あじ とうふ　みそ　こんぶ あぶらあげ　だいず	キャベツ　にんじん ねぎ　ごぼう	624	23.3	17.8	2.1
26	月	ごはん　牛乳　わかさぎフリッター(2ほん) にくどうふ　そくせきづけ れいとうみかん	🥄	ごはん　こむぎこ こめあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　わかさぎ ぶたにく　とうふ	しょうが　にんじん　ねぎ しめじ　えのきたけ　だいこん きゅうり　みかん	643	21.7	20.0	1.9
27	火	小ミルクパン　牛乳 キャベツとベーコンのスパゲッティ とりにくのバジルやき シャキシャキいろどりサラダ		パン　さとう　スパゲッティ バター　こめあぶら	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　クリーム　ひじき	にんにく　キャベツ　たまねぎ にんじん　マッシュルーム　きゅうり とうもろこし　れんこん	560	25.5	19.5	2.5
28	水	ごはん　牛乳　あかうおのたつたあげ きりぼしだいこんのいためにじゃがいもととうふのみそしる　オレンジ		ごはん　でんぷん　こめあぶら じゃがいも　さとう	ぎゅうにゅう　あかうお とうふ　みそ　あぶらあげ	たまねぎ　にんじん きりぼしだいこん　オレンジ	592	22.9	16.0	1.9
29	木	しょくパン　牛乳　えびカツ(ソース) パプリカのサラダ　カレースープ		パン　パンこ　こめあぶら じゃがいも　さとう	ぎゅうにゅう　えび とりにく　うずらたまご	たまねぎ　とうもろこし　トマト きゅうり　キャベツ　パプリカ	570	24.1	22.0	2.7
30	金	ごはん　牛乳 にくだんごのあまずあんかけ(2～3こ) かいそうサラダ　コーンいりたまごスープ		ごはん　さとう　でんぷん ごま　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　たまご　とうふ わかめ　ふのり	たまねぎ　にんじん　とうもろこし にんにく　だいこん　きゅうり	623	22.1	19.4	2.3

※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。

今月の旬の食材

あまなつみかん　たけのこ　かつお

令和６年度学校給食標語優秀賞

きゅうしょくは　えいようまんてん　えがおもまんてん

仙台市立小学校　児童

☆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☆