

小学	袋原小 遠見塚小 幸町小	東六番丁小 南小泉小 連坊小路小	北六番丁小 鶴谷東小 若林小 福室小
----	--------------	------------------	--------------------



# 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**



日	曜日	こんだてめい	おもなしよくひんとはたらき			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もとになる	おもにからだのちよいしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	しじつ (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	ミルクパン 牛乳 メンチカツ(ソース) だいこんサラダ コンソメスープ オレンジ	パン パンこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー だいこん きゅうり オレンジ	641	23.5	27.2	3.0
10	金	わかめごはん 牛乳 かじきのこうみやき キャベツのそくせきづけ ぶたじる パインアップルのかんづめ	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも ごま	わかめ ぎゅうにゅう かじき ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり パインアップル	589	23.9	14.0	2.9
13	月	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	663	22.7	18.9	2.2
14	火	ココアパン 牛乳 にくだんごのケチャップソースかけ(3こ) チキンポトフ グレープフルーツ	パン こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー グレープフルーツ	662	26.3	26.0	2.3
15	水	ごはん ふりかけ 牛乳 さばのしおやき おひたし わかめとじゃがいものみそしる	ごはん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう だいち さば わかめ とうふ みそ	たまねぎ ねぎ しめじ こまつな もやし にんじん	584	20.5	18.8	2.5
16	木	入学・進級 お祝い 献立 しよくパン いちごジャム 牛乳 フライドチキン コーンとえだまめのソテー ABCマカロニスープ かにくいりヨーグルト	パン ジャム でんぷん こめあぶら マカロニ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム とうもろこし えだまめ	662	30.0	19.2	3.2
17	金	ごはん みやぎけんさんあじつけのり 牛乳 きびなごのごまがらめ なまあげのそぼろに こまつなのせんだいみそあえ	ごはん こめあぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう のり きびなご なまあげ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん えだまめ ほししいたけ こまつな キャベツ	634	25.7	19.1	1.8
20	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき はくさいときゅうりのしそあえ ひきなじる オレンジ	ごはん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう はくさい きゅうり しそ オレンジ	612	23.6	20.7	2.3
21	火	よこわりまるパン 牛乳 ホキフライ(ソース) たまごスープ ベーコンとれんこんのソテー	パン こむぎこ パンこ こめあぶら でんぷん オリーブゆ	ぎゅうにゅう ホキ たまご ベーコン	こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム れんこん とうもろこし パセリ にんにく	574	24.6	20.2	3.0
22	水	ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ にくじゃが あまずあえ グレープフルーツ	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 ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん グレープフルーツ	612	22.2	15.2	2.3
23	木	小バターロールパン 牛乳 スパゲッティポロネーゼ とりにくのガーリックやき コールスロー	バター パン さとう スパゲッティ こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく レンズめめ チーズ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	566	26.6	17.5	2.7
24	金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ めんまとこんにやくのいためもの ちゅうかポテト	ごはん さつまいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいち みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく めんま	655	20.2	16.1	2.2
27	月	ごはん 牛乳 とりにくのレモンしょうゆたれかけ こうみづけ のつべいじる よなしのかんづめ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	レモン にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ はくさい きゅうり しょうが よなし	609	23.6	13.3	2.4
28	火	しよくパン ブルーベリージャム 牛乳 さけのバジルやき フレンチサラダ チーズスープ	パン ジャム さとう じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう さけ ベーコン チーズ だっしふんにゅう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	615	29.0	19.0	2.7
30	木	端午の節句にちなんで献立 たけのこごはん(ごはん たけのこのにもの) 牛乳 かつおのオーロラソースかけ とうふとじゃがいものみそしる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお とうふ みそ あぶらあげ	こまつな だいこん ねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん	601	26.5	15.1	3.1

※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べること 	

令和7年度学校給食標語優秀賞

まいあさの こんだてチェック わくわくだ

仙台市立小学校 児童

旬のくだもの  
**甘夏みかん**  
 たけのこ

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
・しじつ	14.4 ~ 21.7 g
・しよくえんそうとうりよう	2g 未満(みまん)

1年生の特別献立

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)	しじつ (g)	しよくえんそうとうりよう (g)
9	木	ミルクパン 牛乳 メンチカツ(ソース) オレンジ	485	19.0	22.4	1.5
10	金	わかめごはん 牛乳 かじきのこうみやき パインアップルのかんづめ	435	17.8	11.0	1.3
13	月	ごはん 牛乳 えびカツ ポークカレー	542	20.6	16.6	2.1

☆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☆