

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



5月のよていこんだてひょう

こんげつ もくひょう しょくじ たいせつ し
=今月の目標= 食事の大切さを知ろう



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			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うしをととのえるのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	しじつ (g)	しょくえんそとうりょう (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				
1	金	小バターロールパン 牛乳 キャベツとベーコンのスパゲッティ フライビーンズ シャキシャキいろどりサラダ あまなつみかん	バター パン でんぷん こめあぶら スパゲッティ さとう	ぎゅうにゅう だいず ベーコン クリーム ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ にんにく こまつな とうもろこし れんこん あまなつみかん	587	21.3	23.2	2.1
7	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ごまずあえ こんさいのみそしる	ごはん じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう たまねぎ きゅうり もやし	601	22.6	19.3	2.2
8	金	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ きざみこんぶとやさしいのために のっぺいじる	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 さば とうふ こんぶ あぶらあげ	にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ れんこん たけのこ	620	22.8	20.6	2.4
11	月	よこわりまるパン 牛乳 メンチカツ(ソース) こまつなのサラダ ミネストローネ オレンジ	パン パンこ こめあぶら オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマト にんにく こまつな とうもろこし オレンジ	619	24.7	24.2	2.9
12	火	ごはん のりのつくだに 牛乳 ぶりのみそづけやき こうみづけ さわにわん	ごはん さとう こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう のり ぶり みそ ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう キャベツ きゅうり しょうが	587	23.8	16.5	2.4
13	水	しょくパン はちみつ 牛乳 とりこくのバターしょうゆソースかけ コーンとえだまめのソテー コンソメスープ グレープフルーツ	パン はちみつ でんぷん こめあぶら バター オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりこく ウイナーソーセージ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリー とうもろこし えだまめ グレープフルーツ	629	27.5	20.5	2.8
14	木	《 ^{あまほ} 青菜まつりにちなんだ献立》 ごはん みやぎけんさんあじつけのり 牛乳 ささかまぼこのてんぷら こまつなのせんだいみそあえ あぶらふいりけんちんじる	ごはん こむぎこ こめあぶら あぶらふ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう のり ささかまぼこ とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ	585	22.5	13.8	2.7
15	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのなんばんやき わかめのしょうがあえ なまあげのみそしる だいずいりこざかな	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず かたくちいわし ぶたにく なまあげ みそ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ にんじん きゅうり	635	26.5	21.1	2.7
18	月	せわりコッペパン 牛乳 さめのカレーあげ たまごスープ ポークビーンズ メロン	パン でんぷん こめあぶら	ぎゅうにゅう さめ たまご ベーコン ぶたにく だいず	こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ メロン	638	33.2	21.5	3.4
19	火	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) こまつなとわかめのおひたし とうふとじゃがいものみそしる オレンジ	ごはん こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ とうふ みそ わかめ	たまねぎ しめじ だいこん こまつな キャベツ にんじん オレンジ	598	20.3	15.6	2.0
20	水	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 にくだんごのデミグラスソースかけ(3こくらい) レモンドレッシングサラダ 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 とりこく クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	598	22.3	20.9	2.8
21	木	ごはん 牛乳 ユーリンチー めんまとこんにやくのピリからいため コーンとうずらたまごのスープ 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 ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりこく うずらたまご とうふ	ねぎ とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ めんま にんじん パインアップル	632	25.4	17.4	2.4
22	金	わかめごはん 牛乳 にくどうふ さつまいもとえだまめのコロッケ そくせきづけ ヨーグルト	ごはん パンこ さつまいも こめあぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ヨーグルト	えだまめ しょうが にんじん ねぎ えのきたけ しめじ だいこん きゅうり	686	22.8	18.2	3.0
25	月	ココアパン 牛乳 たらのバジルやき フレンチサラダ しろいんげんまめのポターージュ	パン さとう じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう たら とりこく いんげんまめ チーズ だつしふんにゅう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	632	27.9	20.8	2.6
26	火	ごはん 牛乳 とりこくのからあげ ひじきとツナのいために さつまいものみそしる オレンジ	ごはん でんぷん こめあぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりこく みそ ひじき まぐるあぶらづけ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ さやいんげん たけのこ オレンジ	622	24.4	14.9	2.1
27	水	小ミルクパン 牛乳 やきそば ししゃもフライ(2本・ソース) だいこんサラダ	パン こむぎこ パンこ こめあぶら ちゅうかめん さとう	ぎゅうにゅう ししゃも 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	601	21.4	24.9	3.1
28	木	ごはん 牛乳 ポークカレー グリーンサラダ だいずとアーモンドのあめがけ	ごはん アーモンド 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 マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	661	20.6	20.4	1.9
29	金	ごはん 牛乳 あげしゅうまい(2こ) ぶたにくとやさしいのピリからいため ちゅうかふうたまごスープ れいとうみかん	ごはん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きりぼしだいこん もやし いら にんにく みかん	633	19.2	17.9	2.5

※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。



こんげつ しん しょくざい
今月の食材
あまなつみかん たけのこ メロン

令和7年度学校給食標語優秀賞

食べ物は いのちがやどる 大切に

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☆