



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)	たんぱく質 (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
3	月	《おきなわけんのりょうりをあじわおう！》 ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき マーミナーチャンブルー なまあげとだいこんのみそしる	ごはん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ まぐろあぶらづけ みそ わかめ	しょうが にんじん なら もやし たまねぎ だいこん	620	26.8
4	火	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 ホキフライ(ソース) えだまめとコーンのサラダ キャロットポタージュ	パン ジャム パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 ホキ クリーム だっしふんにゆう チーズ だいたず	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし きゅうり えだまめ	687	29.0
5	水	むぎごはん 牛乳 あげしゆうまい(2こ) しせんどうふ ひじきのちゅうかあえ オレンジ	ごはん おおむぎ こむぎこ ごま こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん パンこ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ひじき	たまねぎ チンゲンサイ もやし ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり オレンジ	639	24.0
6	木	●たなばたこんだて● ごはん 牛乳 あじのみそづけやき きざみこんぶとやさしいのために うーめんじる たなばたゼリー	ごはん うーめん ふ こめあぶら さとう ゼリー	牛乳 あじ みそ とうふ こんぶ ぶたにく	だいこん にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ	587	25.2
7	金	ココアパン 牛乳 だいたずとこぎかなのまるごとあげ グリーンサラダ ぶたにくのカレースープに	パン でんぷん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	牛乳 だいたず ぶたにく かたくちいわし うずらたまご	にんじん だいこん キャベツ きゅうり	689	31.6
10	月	《せんだいくしゅうをかながえるこんだて》 むぎごはん ふりかけ 牛乳 いわしのみりんぼし こまつなのせんだいみそあえ すいとんじる	ごはん おおむぎ ごま すいとん さとう	牛乳 いわし かつおぶし いわしぶし こおりどうふ みそ	ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ	611	26.6
11	火	せわりコッペパン 牛乳 ポークビーンズ かぼちゃコロッケ うずらたまごとチンゲンサイのスープ ヨーグルト	パン さとう パンこ こむぎこ こめあぶら	牛乳 ぶたにく だいたず うずらたまご ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	688	30.3
12	水	わかめごはん 牛乳 かつおのあげに ごまいりおひたし みそけんちんじる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	牛乳 わかめ かつお とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし	587	27.9
13	木	★しゅんのくだもの すいか★ むぎごはん 牛乳 ごもどうふ あまずあえ あおさベイクドポテト すいか	ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	牛乳 あおさ とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ にんにく しょうが だいこん レモン すいか	632	20.4
14	金	★みやぎけんさんのパブリカをつかって～なつやさいのトマトペンネ★ 小ソフトパン 牛乳 なつやさいのトマトペンネ わかさぎフリッター(2ほん) コンソメスープ れいどうみかん	パン こむぎこ こめあぶら マカロニ オリーブゆ ざとう じゃがいも パンこ でんぷん	牛乳 わかさぎ ぶたにく ベーコン だいたず	ズッキーニ パブリカ ビーマン なす たまねぎ トマト にんにく にんじん セロリー キャベツ みかん	586	22.3
18	火	ごはん 牛乳 さばのおろしそかけ やさしいアーモンドあえ とうふとじゃがいものみそしる	ごはん じゃがいも アーモンド さとう	牛乳 さば とうふ わかめ みそ	しょうが だいこん ねぎ こまつな キャベツ にんじん	622	23.7
19	水	よこわりまるパン 牛乳 とりにくのレモンソースかけ フレンチポテトサラダ おおむぎいりスープ	パン でんぷん こめあぶら さとう おおむぎ オリーブゆ じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン だいたず	レモン キャベツ にんじん たまねぎ セロリー にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	620	29.1
20	木	ごはん 牛乳 チンジャオロースー ちゅうかスープ だいがくいも パインアップルのかんづめ	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 はるさめ	牛乳 ぶたにく ベーコン	しょうが ビーマン パブリカ ねぎ たけのこ にんにく はくさい にんじん パインアップル	669	21.9

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために一部、栄養強化食品を使用しています。

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
・たんぱく質 21.1～32.5g



夏休みの過ごし方 ～暑さに負けない食生活のポイント～



<h3>あさごはんをたべよう</h3> <p>よふかしやあさねぼろをすると、 あたまもからだもぼんやりして やるきがおきなかつたり、イライラ したりします。はやね・はやおきをして、 あさごはんをしっかりたべましょう。</p>	<h3>こまめにすいぶんをとろう</h3> <p>のどがかわくまえに、こまめに みずやお茶をのみましょう。 また、ジュースなどにはとうぶんが おおくふくまれていることがあります。 のみすぎにきをつけましょう。</p>	<h3>つめたいものとりすぎに きをつけよう</h3> <p>つめたいものばかりたべたり のんだりしていると、おなかの ちようしがわるくなることがあります。 つめたいものとりすぎにきをつけ ましょう。</p>	<h3>バランスのとれたしよくじをしよう</h3> <p>きのグループ(ごはん・パン・めんるい) あかのグループ(さかな・いんげん・たまご・ だいたずせいひんなど)、みどりのグループ (やさしいくだもの・きのこなど)のしよくひん をすききらいせずにとべましょう。 また、1日1杯は牛乳・にゅうせいひん をわすれずにとりましょう。</p>
--	--	--	--

《今月の目標・・・暑さに負けない食事をしよう》

もったいない そのおのこしは 食べられる

仙台市立小学校 児童

