

1 フ ロ ン グ	中田小, 南材木野小 八木山小, 上野山小
-----------------------	--------------------------

こんげつ もくひょう しょくじ うんどう かんが
= 今月の目標 = 食事と運動について考えよう

仙台市太白学校給食センター

日曜日	曜日	こんだてめい	おもしろくひととはたらき			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う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)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
25	金	小バターロールパン 牛乳 スパゲッティナポリタン ささみフライ(ソース) れいとうみかん	バター パン パンこ こめあぶら スパゲッティ オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム にんにく みかん	629	24.8
28	月	★しゅんをあしわおう えだまめ★ ごはん 牛乳 シーフードカレー ベイクドポテト ゆでえだまめ	ごはん じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう えび あさり チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく えだまめ	621	22.5
29	火	★ちゅうごくいしをあしわおう すぶた★ ごはん 牛乳 すぶた えびボールスूप れいとうパインアップル	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 ぶたにく こおりどうふ えび すけとうだら	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ パプリカ ピーマン チンゲンサイ もやし ねぶかねぎ ほししいたけ パインアップル	607	25.2
30	水	しよくパン りんごジャム 牛乳 ハンバーグのバーベキューソースかけ キャロットサラダ(ようふうドレッシング) ABC マカロニスूप	パン ジャム こめあぶら ごま でんぷん マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナーソーセージ	たまねぎ にんにく りんご きゅうり にんじん とうもろこし パセリ	589	23.5
31	木	ごはん 牛乳 モウカサメのたつたあげ ぶたにくとごぼうのいためもの あぶらふのみそしる	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう ごま あぶらふ	ぎゅうにゅう さめ ぶたにく どうふ みそ	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	571	24.5

※はしは、毎日忘れず持てきましよう。 ※印はスプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※献立内容に変更することがあります。

令和4年度学校給食標語優秀賞
給食は みんなの体の 応援だん

仙台市立小学校 児童

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



たいたいどけい ただ はたら 体内時計を正しく働かせましよう。

まだ暑い日が続くなか、楽しかった夏休みが終わりましたね。夏休みの間に夜更かしをしまつたり、朝は学校へ行く日よりもだらだら寝てしまつたりと、生活リズムが崩れてはいないでしようか？
体内時計のしくみを知り、規則正しい生活で学校生活を迎えましよう。

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をすると、25時間周期で寝起きをするといわれています。これは人間の体内時計が25時間になっているためです。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整する必要があります。
体内時計を正しく働かせるために、次のことに気をつけて過ごましよう。

- 朝の決まつた時間に太陽の光をあびる
- 昼間はなるべく外に出て活動する
- 友だちや家族と一緒に食事や運動、勉強をする
- 1日3回の食事を規則正しくとる





9月のよていこんだてひょう



1 フ ロ ン グ	中田小, 南材木野小 八木山小, 上野山小
-----------------------	--------------------------

こんづつ もくひょう しょくじ うんどう かんが
= 今月の目標 = 食事と運動について考えよう

仙台市太白学校給食センター

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もとになる	おもにからだのちよしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく 1つ(g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	金	まるパン 牛乳 ふたにくのマスタードやき ビーンズサラダ おおむぎいりミネストローネ ヨーグルト	パン こめあぶら さとう おおむぎ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ベーコン ヨーグルト	えだまめ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ にんにく トマト セロリー パセリ	648	30.2
4	月	★しゅんのくだもの なし★ ごはん やきとり 牛乳 ホキのてんぷら(しょうゆ) さつまじる なし	ごはん こむぎこ こめあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう のり ホキ ふたにく みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ なし	648	21.7
5	火	ごはん 牛乳 かつおのあんかけ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ たんたんはるさめスープ	ごはん こめあぶら でんぷん さとう ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう かつお ふたにく とうふ みそ	しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし にんにく ねぶかねぎ	587	28.2
6	水	小こめパン 牛乳 カレーうどん チキンアーモンドカツ オレンジ	パン こめこ アーモンド パンこ こめあぶら うどん	ぎゅうにゅう とりこ ふたにく	にんじん ねぶかねぎ たまねぎ こまつな ほししいたけ オレンジ	643	28.7
7	木	ごはん 牛乳 とうふハンバーグのあまずあんかけ わかめのしょうががえ りきゅうじる	ごはん こめあぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりこ わかめ あぶらあげ	たまねぎ きゅうり しょうが ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ こまつな ねぶかねぎ	589	23.1
8	金	ソフトパン 牛乳 えびカツ(ソース) ジュリエヌスープ アーモンドいりスイートポテト	パン パンこ こめあぶら さつまいも アーモンド さとう バター	ぎゅうにゅう えび すけとうだら クリーム ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー えのきたけ パセリ	610	22.8
11	月	ごはん 牛乳 ふたにくのみそづけやき もやしときゅうりのごまずあえ けんちんじる ぶどうゼリー	ごはん こめあぶら ごま さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とうふ あぶらあげ	きゅうり もやし にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	630	24.0
12	火	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかに かぼちゃコロッケ オレンジ	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく うずらたまご みそ	かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが オレンジ	663	21.5
13	水	しょくパン いちごジャム 牛乳 モウカサメのスパイシーやき アーモンドコールスロー キャロットポタージュ	パン ジャム こめあぶら アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう さめ こおりどうふ チーズ クリーム だっしふんにゅう	にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	592	29.3
14	木	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) チャプチェ ピリからスープ	ごはん こむぎこ こめあぶら はるさめ ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう わかさぎ ふたにく とうふ みそ	にんじん くら ぎくらげ たまねぎ もやし こまつな しょうが	619	23.9
15	金	★ドイツのういをあしわおう★ ミルクパン 牛乳 やきウインナーソーセージ アイントプフ グレープフルーツ	パン こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナーソーセージ レンズまめ	にんじん たまねぎ パセリ グレープフルーツ	587	21.8
19	火	★おひがこんだて おくずかけ★ ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ てっかみそ おくずかけ	ごはん でんぷん こめあぶら うーめん ふ さとも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう あかうお とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし だいず	にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ ごぼう	662	29.0
20	水	★しゅんのくだもの ぶどう★ ごはん 牛乳 ふたにくのしょうがやき うずらたまごのスープ ぶどう	ごはん こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく うずらたまご	しょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ きくらげ ぶどう	596	25.2
21	木	まるパン 牛乳 フライドチキン ごまドレッシングサラダ コーンポタージュ	パン でんぷん こむぎこ ごま こめあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりこ チーズ いんげんまめ クリーム	たまねぎ パセリ とうもろこし ごぼう きゅうり にんじん	602	27.0
22	金	わかめごはん 牛乳 さばのしおやき まめふのみそじる オレンジ	ごはん こめあぶら ふ	わかめ ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	だいこん にんじん ねぶかねぎ オレンジ	597	23.5
25	月	★にんきメニュー★ 小ココアパン 牛乳 みそラーメン あげしゅうまい(2こ) パインアップルのかんづめ だいずいりこぎかな	パン こむぎこ こめあぶら ちゅうかめん ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず かたくちいわし ふたにく みそ	たまねぎ めんま にんじん もやし にら にんにく パインアップル	595	25.7
26	火	★しゅんのくだもの ぶどう★ ごはん 牛乳 さけのさいきょうやき にくじゃが きゅうりのしそふうみづけ	ごはん こめあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さけ みそ ふたにく	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり しそ	586	29.2
27	水	★9がつ29にちはしゅうごやです★ ごはん 牛乳 さんまのかばやき だいこんのみそじる ごまだんご(3〜4こくらい)	ごはん でんぷん こめあぶら さとう しらたまもち ごま	ぎゅうにゅう さんま こおりどうふ みそ	こまつな だいこん にんじん ねぶかねぎ	704	22.1
28	木	しょくパン はちみつ 牛乳 ふたにくのバジルやき ポテトミルクスープ グレープフルーツ	パン はちみつ さとう オリーブゆ じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン こおりどうふ だっしふんにゅう チーズ	にんにく にんじん たまねぎ グレープフルーツ	600	26.2
29	金	むぎごはん 牛乳 にくだんごのカレー ポップビーンズ かいそうサラダ(あおじそドレッシング)	ごはん おおむぎ こめあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく とりこ チーズ だいず あおさ わかめ のり	たまねぎ にんじん えのきたけ きゅうり マッシュルーム にんにく キャベツ	662	24.4

※はしは、毎日忘れず持ってきてみましょう。 ※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。

令和4年度学校給食標語優秀賞

きゅうしよく からだ おう
給食は みんなの体の 応えんだん

仙台市立小学校 児童

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 21.1 ~ 32.5 g

