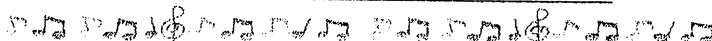


小学校	野村小 将監小 向陽台小 将監西小 鶴が丘小
2ブロック	松森小 将監中央小 虹の丘小 泉陵小



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4年生の 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よしきととのえるもとになる	たんぱく質	エネルギー
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)
1	水	こめこパン 牛乳 たらフライ(ソース) コーンいりサラダ(フレンチドレッシング) とうにゆうスープ	パン こめこ パンこ こむぎこ しょくぶつゆ さとう でんぷん	牛乳 たら とりにく とうにゆう	とうもろこし キャベツ きゅうり はくさい しめじ しょうが ねぎ にんじん たまねぎ	589	26.7
2	木	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき なのはないりおひたし かきたまじる ひなあられ	ごはん ひなあられ しょくぶつゆ でんぷん	牛乳 さわら みそ たまご とうふ	ほうれんそう なばな はくさい にんじん ねぎ えのきたけ	580	27.7
3	金	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 とりにくとカシューナッツのいためもの ポトフ はっさく	パン ブルーベリージャム でんぷん カシューナッツ さとう じゃがいも しょくぶつゆ	牛乳 とりにく ウインナーソーセージ	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ パプリカ にんじん キャベツ だいこん セロリー はっさく	643	24.9
6	月	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ やさしいごもくあえ ごじる	ごはん でんぷん しょくぶつゆ ごま さとう じゃがいも	牛乳 さば だいたい あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし だいこん ねぎ しょうが	680	23.9
7	火	むぎごはん 牛乳 ポークカレー カップエッグ もやしとコーンのあえもの	ごはん おおむぎ さとう しょくぶつゆ じゃがいも	牛乳 たまご ぶたにく チーズ だっしふんにゆう	もやし とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ グリンピース にんにく りんご	655	23.7
8	水	こめこげんまいハニーパン 牛乳 ポークビーンズ ポテトコロッケ(ソース) もやしスープ	パン こめこ はちみつ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ しょくぶつゆ はるさめ げんまい	牛乳 ぶたにく だいたい ベーコン	たまねぎ トマト チンゲンサイ にんじん もやし ねぎ	645	27.6
9	木	ごはん 牛乳 さんまのカレーたつたあげ からしあえ えのきたけととうふのみそしる グレープフルーツ	ごはん しょくぶつゆ でんぷん	牛乳 さんま とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ だいこん グレープフルーツ	603	21.5
10	金	チョコレートパン 牛乳 とりにくのマッシュルームソースかけ みずなとだいこんのサラダ(あおじそドレッシング) せんぎりやさしいスープ	チョコレート パン バター	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ マッシュルーム だいこん にんじん きゅうり みずな キャベツ セロリー パセリ	574	28.2
13	月	ごはん かんこくのり 牛乳 さけのあげに なまあげとキャベツのみそいため かんこくふうスープ	ごはん でんぷん しょくぶつゆ さとう	牛乳 さけ ぶたにく のり なまあげ みそ とりにく	キャベツ パプリカ しめじ にんにく ねぎ にんじん にら だいこん もやし ほししいたけ	598	26.8
14	火	わかめごはん 牛乳 すきやき だいがくいも あまなつみかん	ごはん さつまいも しょくぶつゆ さとう ごま	牛乳 わかめ ぶたにく とうふ	にんじん はくさい ねぎ ごぼう えのきたけ あまなつみかん	635	19.7
15	水	せわりコッペパン 牛乳 ウインナーソーセージのケチャップソースかけ うずらたまごのクリームに ほうれんそうサラダ	パン さとう しょくぶつゆ じゃがいも バター	牛乳 ウインナーソーセージ うずらたまご チーズ	ほうれんそう きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい	648	24.7
16	木	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) ごもくまめ どさんごじる きよみ	ごはん パンこ こむぎこ しょくぶつゆ さとう じゃがいも バター	牛乳 あじ だいたい あぶらあげ こんぶ ぶたにく みそ	にんじん れんこん ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ とうもろこし にんにく きよみ	642	25.1
17	金	チャンポンうどん 牛乳 ホキてんぶら ごまずあえ ヨーグルト	うどん こむぎこ ごま さとう しょくぶつゆ でんぷん	牛乳 ホキ ぶたにく なるとう うずらたまご いか えび ヨーグルト	きゅうり もやし にんじん キャベツ ねぎ きくらげ ほししいたけ	543	27.7
21	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのピザソースかけ ごぼうサラダ(マヨネーズ) えびボールスープ オレンジ	ごはん さとう オリーブゆ ごま マヨネーズ でんぷん はるさめ しょくぶつゆ パンこ	牛乳 ぶたにく えび たら	トマト たまねぎ にんにく ごぼう もやし とうもろこし きゅうり チンゲンサイ にんじん ねぎ ほししいたけ オレンジ	606	24.6
22	水	ごはん 牛乳 きびなのなんばんづけ とりしおじゃが せんべいじる	ごはん さとう しょくぶつゆ ごま でんぷん じゃがいも かやきせんべい	牛乳 きびなご とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく えだまめ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	603	25.4
23	木	しょくパン はちみつ 牛乳 いかフライ(ソース) レモンドレッシングサラダ マカロニとやさしいのスープ	パン はちみつ パンこ こむぎこ しょくぶつゆ さとう マカロニ でんぷん	牛乳 いか ベーコン たまご	キャベツ きゅうり たまねぎ レモン にんじん トマト セロリー パセリ	590	21.7

※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。

3・4年生の1回あたりの  
学校給食摂取基準

・エネルギー	638kcal
・たんぱく質	23.9g



～1年間の食生活をふりかえりましょう～  
できたところにチェックを入れてみましょう!



<input type="checkbox"/> ①朝ごはんを毎日 食べましたか。	<input type="checkbox"/> ②食事前の手洗いを 忘れずにできましたか。	<input type="checkbox"/> ③よくかんで食べ ましたか。	<input type="checkbox"/> ④3つのグループの食品を バランスよく食べましたか。
<input type="checkbox"/> ⑤みんなで楽しく 食事ができましたか。	<input type="checkbox"/> ⑥苦手なものも がんばって食べましたか。	<input type="checkbox"/> ⑦感謝の気持ちを こめて食事のあいさつが できましたか。	<input type="checkbox"/> ⑧給食当番の仕事を協力 できましたか。

全部の項目にチェックが入りましたか? チェックが入らなかつたところは次の学年でできるよう  
がんばりましょう。

今月の目標... 食生活の反省をしよう

きれいでみんなでおくと がんばれる

仙台市立将監小学校 6年



1個あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
チョコレートケーキ	136	1.5
フルーツケーキ	122	1.0
チーズタルト	154	2.3
ぶどうゼリー	46	0.1



3月1日(水)は、  
「ほろつきょうりゆパーティー」  
が 있습니다。  
みんなでおいしくしましょう。

☆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。