

小学校 根白石小 栗沢小 福岡小 向陽台小 高森小
1ブロック 泉ヶ丘小 寺岡小 住吉台小 高森東小

仙台市野村学校給食センター

日	曜日	おもしろいひんとはたらき			3・4 ねんのえいようか		
		こんだてめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちようしきととるもとになる みどりのグループ			
11	月	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ(ソース) おひたし マーボーどうふ パインアップルのかんづめ	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぶ しょうぶつゆ	牛乳 どうふ ぶたにく みそ	ほうれんそう もやし にんじん たけのこ ほしいたけ ねぎ いら しょうが にんにく たまねぎ パインアップル	687	23.7
12	火	わかめごはん 牛乳 とうふハンバーグのあんかけ さんしょくあえ ぶたじる きよみオレンジ	ごはん さとう でんぶ ごま しょうぶつゆ じゃがいも パンこ	牛乳 わかめ どうふ とりにく みそ ぶたにく	にんじん だいこん きゅうり はくさい ごぼう ねぎ しめじ たまねぎ きよみオレンジ	572	21.6
13	水	こめこいりパン 牛乳 ハムカツ アーモンドいりスイートポテト コーンいりたまごスープ	パン こめこ パンこ バター さつまいも アーモンド さとう でんぶ しょうぶつゆ こむぎこ	牛乳 ハム なまクリーム たまご	とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ はくさい えのきたけ	639	24.8
14	木	むぎごはん 牛乳 ししやもフリッター ひじきサラダ ポークカレー	ごはん おおむぎ さとう こむぎこ じゃがいも しょうぶつゆ でんぶ	牛乳 ししやも ひじき ぶたにく チーズ だつしふんにゆう	にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ グリーンピース にんにく	657	19.8
15	金	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 ウイナーソーセージのケチャップソースかけ コールスロー せんぎりやさいスープ	パン さとう じゃがいも しょうぶつゆ ブルーベリージャム	牛乳 ウイナーソーセージ ぶたにく	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん セロリー だいこん パセリ	586	20.5
18	月	ごはん あじつけのり 牛乳 さわらのごまだれかけ こまつなともやしのにびたし ならたまみそしる	ごはん でんぶ ごま さとう じゃがいも しょうぶつゆ	牛乳 のり さわら みそ あぶらあげ たまご	ねぎ しょうが こまつな もやし いら はくさい たまねぎ ほしいたけ	668	28.1
19	火	ごはん 牛乳 はるまき パンサンスー ごもどうふ オレンジ	ごはん こむぎこ はるさめ ごま さとう でんぶ しょうぶつゆ	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ ずすらたまご	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん きゅうり はくさい グリンピース ほしいたけ にんにく しょうが もやし オレンジ	653	22.1
20	水	ミルクパン 牛乳 とりにくのバジルやき レモンドレッシングサラダ おおむぎいりミネストローネ いちごゼリー	パン さとう おおむぎ じゃがいも オリーブゆ しょうぶつゆ ゼリー	牛乳 とりにく いんげんまめ ベーコン	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ レモン にんじん セロリー トマト	657	29.4
21	木	ごはん 牛乳 ホキてんぶら(しょうゆ) ごもきんぴら わかめとじゃがいものみそしる グレープフルーツ	ごはん こむぎこ ごま さとう じゃがいも しょうぶつゆ でんぶ	牛乳 ホキ ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	れんこん にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん たまねぎ えのきたけ グレープフルーツ	643	22.4
22	金	小 Coppapann りんごジャム 牛乳 いかリングフライ(2こ)(ソース) ほうれんそうとコーンのサラダ スパゲッティミラネーズ	パン パンこ こむぎこ さとう スパゲッティ バター オリーブゆ しょうぶつゆ りんごジャム	牛乳 いか ベーコン チーズ	とうもろこし ほうれんそう きゅうり にんじん ビーマン たまねぎ マッシュルーム にんにく	627	24.9
25	月	ごはん 牛乳 カップエッグ ごまいりそくせきづけ ハヤシシチュー オレンジ	ごはん ごま じゃがいも しょうぶつゆ	牛乳 たまご ぶたにく チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース オレンジ	639	23.5
26	火	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 あかうおのたつたあげ ソーセージともやしのソテー ごじる ようなしのかんづめ	ごはん ごま でんぶ じゃがいも しょうぶつゆ さとう	牛乳 ひじき かつおぶし だいや ウイナーソーセージ あかうお あぶらあげ みそ	もやし ビーマン とうもろこし にんじん だいこん ねぎ ようなし	670	25.9
27	水	しょくパン ソフトチーズ 牛乳 メンチカツ(ソース) ビーンズサラダ やさいとわかめのスープ	パン パンこ はるさめ しょうぶつゆ でんぶ さとう こむぎこ	牛乳 チーズ ぶたにく とりにく いんげんまめ だいや ベーコン わかめ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ はくさい ねぎ えのきたけ	629	24.4
28	木	ごはん 牛乳 さけのしおやき きりぼしだいこんのナムル にくじゃが	ごはん ごま さとう じゃがいも しょうぶつゆ	牛乳 さけ ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ えだまめ	599	27.6

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましよう。 ※ 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。

こんげつ もくひょう きゆうしよく えいよう し
* 今月の目標 * …… 給食の栄養について知ろう

みなでめざせ! 何でも食べる 給食マスター 仙台市立住吉台小学校 6年



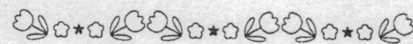
ご入学・ご進級おめでとうございます!



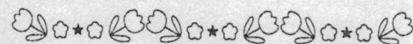
たべもののはたらき

たべものは、からだのなかでのおもなはたらきによって、3つのグループにわかれます。どのグループのたべものもバランスよくとりましよう。

黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ
おもに体を動かすエネルギーになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子をととのえる



いよいよ新学学期のスタートです。
望ましい食習慣を身につけ、この1年を健康に過ごましよう!



1年生の特別献立

11日(月)	バターロールパン ぎゅうにゆう ポテトコロッケ(ソース) パインアップルのかんづめ	584kcal
12日(火)	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゆう とうふハンバーグのあんかけ きよみオレンジ	486kcal

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用ましよう。