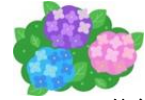




# 6がつのよていこんだてひょう



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 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をとのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
3	月	コッペパン ブルーベリージャム うずらたまごのクリームに ビーンズサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう ジャム	ぎゅうにゅう うずらたまご ウィンナーソーセージ チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ きゅうり あかピーマン きピーマン	647	21.9
4	火	<b>【ふくしまけんのかようどいりょうい】</b> ごはん ちくわのいそべあげ きゅうりのごまずあえ こづゆ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう さといも ふ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かいしばしら	きゅうり もやし にんじん ほししいたけ きくらげ ほうれんそう	561	20.2
5	水	ごはん さけのハーブやき こまつなのソテー ABCスープ	ごはん あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	こまつな とうもろこし もやし にんじん たまねぎ	556	24.2
6	木	小こめこパン ポップビーンズ タンタンめん パインアップル(かんづめ)	パン こめこ でんぷん あぶら ちゅうかめん さとう ごま	ぎゅうにゅう だいち あおのり ぶたにく	ねぎ ザーサイ にんじん もやし にら パインアップル(缶)	590	24.7
7	金	わかめごはん ししゃもフライ(ソース) あぶらふいりはっとじる	ごはん ぱんこ こむぎこ あぶら でんぷん あぶらふ	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも とりにく なた	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	570	17.8
10	月	まるパン とりにくのにんにくしょうゆやき アメリカンサラダ コンソメスープ	パン さとう あぶら ポテトチップス	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん セロリー たまねぎ	553	26.7
11	火	ごはん いかてんぷらのチリソースかけ もやしとチンゲンサイのスープ グレープフルーツ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	ねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ もやし グレープフルーツ	590	20.8
12	水	ごはん ハンバーグのバーベキューソースかけ わかめサラダ みそミネストローネ	ごはん でんぷん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ ベーコン	たまねぎ りんご きゅうり にんじん だいこん ねぎ はくさい トマト(缶) ほうれんそう きピーマン しめじ	657	23.1
13	木	小きんときまめパン おやこうどん だいちとごまかなのまるごとあげ	パン あまなとう でんぷん あぶら ごま さとう うどん	ぎゅうにゅう だいち かたくちいわし とりにく たまご なた	にんじん ほうれんそう ねぎ ほししいたけ	602	27.6
14	金	ビビンバ(ごはん・ビビンバのく) とうふチゲスープ	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん ほうれんそう ぜんまい もやし はくさい にら	593	26.2
17	月	振替休業日 (15日 授業参観・引き渡し訓練)					
18	火	あぶらうどん(ごはん・あぶらうどんのく) こまつなのみそしる あじさいゼリー	ごはん あぶらふ あぶら さとう じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう たまご とうふ あぶらあげ	たまねぎ みつば ほししいたけ こまつな えのきたけ	635	21.1
19	水	ごはん あげはるまき えだまめとえびのちゅうかどうふ さくらんぼ	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えび とうふ	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん えだまめ ねぎ ほししいたけ さくらんぼ	613	24.2
20	木	コッペパン ポークビーンズ コーンポタージュ	パン あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち チーズ クリーム	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	623	27.3
21	金	ごはん ホキフライ(ソース) おひたし えのきたけのみそしる	ごはん ぱんこ こむぎこ あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ とうふ	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	599	22.7
24	月	しょくパン りんごジャム ささかまのチーズやき ポトフ	パン じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう ささかまほこ チーズ ウィナーソーセージ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	570	24.6
25	火	ごはん チキンみそカツ すきこんぶのさっぱりにごじる	ごはん ぱんこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ だいち あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ	626	24.5
26	水	ちゅうかどん(ごはん・ちゅうかどんのく) あおばぎょうざ	ごはん こむぎこ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	キャベツ ゆきな たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン はくさい	579	22.0
27	木	きなこあげパン やさいらーめん えだまめとコーンのソテー	パン さとう あぶら バター ちゅうかめん	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	とうもろこし えだまめ もやし にんじん キャベツ たまねぎ	632	23.7
28	金	むぎごはん ポークカレー フルーツサカケル	ごはん おおむぎ バター じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト(缶) グリーンピース もも パインアップル(缶)	651	19.2

※ぎゅうにゅうは毎日つきます。※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。

《今月の給食目標》

- 衛生に注意して食事をしよう
- 丈夫な歯と骨をつくる栄養素を知ろう

《お知らせ》

5,6日 6年生 修学旅行のため 給食なし  
6日 1学年PTA試食会

【19回】【6年生17回】

本校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

★仙台市では、学校給食における地場産物活用の推進のために「せんだいっ子給食 月間」として6月に実施しています。

「食」に関する関心を深め、そこから望ましい食習慣の定着を図ることをねらいとしています。

[転送](#)