



7がつのよていこんだてひょう

毎月19日は
食育の日

仙台市立向山小学校

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		
			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)	
1	月	しよくパン いちごジャム とりにくのこうそうやき ミネストローネ メロン	パン あぶら マカロニ じゃがいも ジャム	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ メロン	572	28.0	
2	火	ごはん あじフライ(ソース) ひじきのいりに ひきなのみそしる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう あじ ひじき だいず あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ	641	23.7	
3	水	ごはん チンジャオロースー コーンいりたまごスープ れいとうみかん	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご	ピーマン たけのこ ほししいたけ とうもろこし チンゲンサイ みかん	568	20.8	
4	木	小こめこげんまいハニーパン あんかけやきそば ごぼうとにぼしのパリパリあげ ミニトマト	パン こめこ はちみつ あぶら ごま さとう ちゆうかめん でんぶん	ぎゆうにゆう だいず かたくちいわし ぶたにく いか えび	ごぼう にんじん ピーマン たまねぎ はくさい ほししいたけ ミニトマト	587	29.8	
5	金	7日は七夕です ごはん ハンバーグのトマトソースがけ モロヘイヤスープ たなばたポンチ	ごはん でんぶん あぶら ゼリー さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん モロヘイヤ トマト にんにく もも(缶) パインアップル(缶)	684	22.0	
8	月	コッペパン ウィナーのトマトソースかけ だいずいりあおのりポテト いんげんまめのミルクスープ	パン じゃがいも でん ぶん あぶら ジャム	ぎゆうにゆう ウィナーソーセージ だいず あおのり とりにく いんげんまめ チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	708	28.1	
9	火	沖縄料理を食べよう ごはん ゴーヤチャンプルー もずくのみそしる パインアップルかん	ごはん あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ たまご もずく あぶらあげ	ゴーヤ たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ パインアップル(缶)	568	19.0	
10	水	ごはん こうやどうふのすぶたふう ワントンスープ みしょうかん	ごはん でんぶん あぶら さとう こむぎこ	ぎゆうにゆう こうやどうふ ぶたにく	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ もやし ねぎ みしょうかん	686	24.9	
11	木	小バターロールパン スパゲティシチリアーノ むしとうもろこし ヨーグルト	バター パン スパゲッティ あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ ヨーグルト	とうもろこし なす にんじん パセリ たまねぎ にんにく しょうが トマト(缶)	621	24.3	
12	金	ごはん なつやさいカレー ズッキーニとコーンのソテー すいか	ごはん あぶら じゃがいも バター	ぎゆうにゆう ウィナーソーセージ ぶたにく レンズまめ チーズ	ズッキーニ とうもろこし にんじん かぼちゃ ブロッコリー トマト たまねぎ なす にんにく すいか	659	20.2	
15	月	海の日						
16	火	まるパン フライドチキン ラタウイユ しらすいりたまごスープ	パン こむぎこ でんぶん あぶら	ぎゆうにゆう とりにく たまご しらすぼし	しょうが にんにく トマト(缶) たまねぎ ズッキーニ なす あかピーマン きピーマン にんじん みずな キャベツ	577	26.5	
17	水	ごはん むししゅうまい マーボーどうふ パナナ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ しょうが にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく パナナ	640	27.4	
18	木	ごはん さんまのかばやき みそあじけんちんじる ミニトマト	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう さんま とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ミニトマト	660	21.9	

※牛乳は毎日つきます。※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。

【13回】【5年生10回】

《今月の給食目標》

- 食事やおやつの上手なとり方を知ろう
- 食生活と健康について考えよう



～お知らせ～

- 11日 オーケストラ鑑賞会のため
- 17, 18日は 野外活動のため
- 5年生は給食はありません。

※夏休み明けは、8月23日(金)

【ご飯】より始まります。

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