



# 1がつのよていこんだてひょう



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)
11	水	コッペパン いちごジャム はくさいとかぶのシチュー ジャーマンポテト	パン あぶら こめこ じゃがいも バター ジャム	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ チーズ クリーム ウィナーソーセージ	たまねぎ はくさい かぶ パセリ	635	23.0
12	木	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのピリからいため かぶとゆきなのみそしる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん ほしいたけ にんにく かぶ ゆきな	603	26.6
13	金	ポークカレー (むぎごはん) こんにやくとしなちくのいりに フルーツポンチ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しなちく みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶) レモン	641	19.9
16	月	ソフトパン だいのちリコンカーン ふわふわたまごスープ いよかん	パン あぶら バター パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいのち ベーコン チーズ たまご	たまねぎ さやいんげん とうもろこし にんじん パセリ いよかん	649	26.7
17	火	わかめごはん ししゃもフライ すきこんぶのもの かきたまじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう でんぶん	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ あぶらあげ たまご とりにく	にんじん チンゲンサイ ねぎ	599	24.2
18	水	しょくパン スライスチーズ かぶのサラダ おおむぎいりミネストローネ	パン あぶら さとう おおむぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ レンズまめ だいのち チーズ	かぶ きゅうり とうもろこし レモン キャベツ にんじん トマト(缶) たまねぎ にんにく	569	22.4
19	木	ごはん いかのにんにくやき ひじきのいりに はくさいとあぶらあげのみそしる	ごはん こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか ひじき だいのち あぶらあげ さつまあげ とうふ	にんにく にんじん はくさい ねぎ	559	26.1
20	金	ちゅうかどん (ごはん ちゅうかどんのぐ) もやしのちゅうかあえ	ごはん ごま あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	もやし にんじん たけのこ たまねぎ ほしいたけ ピーマン はくさい	599	23.1

## 23~27日 給食週間「日本一周旅行をしよう」

23	月	山梨県 小こめこパン ほうとうふううどん あげぎょうぎ フルーツカクテル	パン こめこ うどん さとう あぶら こむぎこ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ しめじ キャベツ なら にんにく しょうが みかん(缶) もも(缶) パインアップル(缶)	664	24.1
24	火	新潟県 ごはん さばのてりやき ごもくきんぴら のっぺいじる	ごはん さとう ごま あぶら さといも でんぶん	ぎゅうにゅう さば とりにく なまあげ	ごぼう にんじん たけのこ ねぎ ほしいたけ	625	26.7
25	水	長崎県 あげパン チャンポンメン コーンとむきまめのソテー ヨーグルト	パン さとう あぶら ちゅうかめん	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なると ウィナーソーセージ ヨーグルト	にんじん キャベツ ねぎ もやし とうもろこし えだまめ	723	31.1
26	木	沖縄県 ごはん にこみハンバーグ にんじんしりしり もずくのスープ	ごはん パンこ でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ缶 たまご もずく とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	680	28.8
27	金	宮城県 ごはん あぶらふのたまごとじ うーめんじる いよかん	ごはん うーめん あぶらふ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご	にんじん なす ねぎ ほしいたけ たまねぎ みつば いよかん	605	22.7
30	月	コッペパン ブルーベリージャム ペンネのクリームに だいこんサラダ	パン สปาゲッティ じゃがいも あぶら ごま さとう ジャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース だいこん きゅうり レモン	625	24.3
31	火	ごはん えびといかのチリソース にくだんごスープ	ごはん あぶら さとう でんぶん パンこ はるさめ	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく とりにく	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい ほしいたけ	570	23.4

※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～

- 感謝の気持ちを持って食事をしよう
- 日本の文化を知ろう



### お知らせ

- 18日 4の1 調理実習のため給食ありません。
- 19日 4の2 調理実習のため給食ありません。
- 31日 ひまわり 校外学習のため給食ありません。

詳しくは、学級だより等でご確認ください。

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 668kcal  
・たんぱく質 26.7g