



5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	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
1	火	ごはん かつおのげんきソースかけ スタミナうーめん	ごはん でんぶん こむぎこ ごま あぶら さとう うーめん	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	しょうが たまねぎ ねぎ レモン にんじん もやし にはら	585	27.0	
2	水	ちゅうかおこわは学校でつくりま す ちゅうかおこわ あげはるまき わかめスープ	アルファかまい あぶら さとう こむぎこ ごま	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ	にんじん ほししいたけ たけのこ さやいんげん しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ	526	18.7	
3	木	🚩 憲法記念日 🚩						
4	金	🚩 みどりの日 🚩						
7	月	コッペパン ささかまぼこのカレーあげ おむぎいりミネストローネ フルーツカクテル	パン でんぶん あぶら おおむぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう だいず ささかまぼこ ベーコン ひよこまめ レンズまめ	キャベツ にんじん トマト(缶) たまねぎ にんにく もも(缶) パインアップル(缶) みかん(缶)	637	22.3	
8	火	ごはん ししゃもフライ ごもくきんぴら かぶとあぶらあげのみそしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ あぶらあげ わかめ	ごぼう にんじん たけのこ かぶ ねぎ	602	22.4	
9	水	コッペパン とりにくとマカロニのクリームに だいこんサラダ	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	だいこん とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	583	24.0	
10	木	ごはん やきぎょうざ もやしのちゅうかあえ スーラータン	ごはん あぶら こむぎこ さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ	キャベツ にはら にんにく しょうが もやしにんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ	616	21.2	
11	金	ごはん あじフライ たけのこのおかか わかめしる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ わかめ とうふ	たけのこ にんじん さやいんげん ねぎ	640	25.8	
14	月	小きんときまめパン ごぼうとにぼしのパリパリあげ さんさいうどん パインアップル(かん)	まめ パン あぶら ごま さとう うどん	ぎゅうにゅう だいず にぼし とりにく なると あぶらあげ	ごぼう にんじん ねぎ わらび ぜんまい たけのこ えのきたけ なめこ パインアップル(缶)	573	25.6	
15	火	ごはん はっぼうさい じゃがいものそぼろに	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご	にんじん さやえんどう はくさい たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ グリンピース	648	26.8	
16	水	コッペパン ス克蘭ブルエッグ えびチャウダー	パン あぶら さとう バター じゃがいも マーガリン	ぎゅうにゅう たまご ベーコン えび チーズ クリーム	とうもろこし チンゲンサイ にんじん パセリ たまねぎ	641	27.9	
17	木	チキンカレー (むぎごはん) ひじきのサラダ	ごはん おおむぎ じゃがいも パター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき	にんじん たまねぎ グリンピース トマト(缶) キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	606	19.6	
18	金	ごはん あぶらふにくじゃが こまつなのみそしる	ごはん あぶらふ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん さやえんどう ほししいたけ たけのこ こまつな えのきたけ	589	19.3	
21	月	しょくパン スライスチーズ だいずのチリコンカーン ジュリアンスープ みしょうかん	パン あぶら パター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン チーズ	たまねぎ さやいんげん とうもろこし キャベツ にんじん もやし えのきたけ みしょうかん	600	26.1	
22	火	ごはん かつおとだいずのあまず にらとたまごのみそしる	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお だいず たまご とうふ	しょうが たまねぎ にはら	645	28.8	
23	水	小こめこパン グリーンアスパラガスとベーコンのスパゲティ かぶのサラダ	パン こめこ スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム	にんじん たまねぎ きピーマン アスパラガス かぶ きゅうり とうもろこし レモン	549	20.2	
24	木	ごはん ほっけのてりやき ごまあえ いなかじる	ごはん さとう ごま ふ さといも	ぎゅうにゅう ほっけ あぶらあげ	こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	540	23.2	
25	金	ごはん ぶたにくとはるさめのいためもの とうふスープ パインアップル(なま)	ごはん はるさめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ やきぶた	にはら チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ はくさい パインアップル	603	22.2	
28	月	振替休業日 (26日 運動会)						
29	火	ごはん ドライカレー みそこめこワンタンスープ	ごはん あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ なると	にんじん ピーマン たまねぎ もやし ねぎ チンゲンサイ しょうが	572	22.9	
30	水	小バターロールパン ソースやきそば だいずとごきかなのまるごとあげ メロン	バター パン ちゅうかめん あぶら でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし しょうが メロン	617	26.3	
31	木	ごはん とうふのちゅうかに はるさめサラダ	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび	にんじん さやえんどう たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが きゅうり キャベツ	562	22.8	

※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。【20回】

《今月の給食目標》

- 食事のマナーを身に付けよう
- 食べものの消化吸収について知ろう



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 641kcal
・たんぱく質 24.0g