平成30年度

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 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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ	3・4ねんのえいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
2	月	まるパン ホキフライ ジャーマンポテト ジュリアンスープ	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ホキ ウインナーソーセージ ベーコン	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん もやし えのきたけ	639	25.1
3	火	**ごはん** あじつけのり さばのみそに けんちんじる	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ のり	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ	581	23.8
4	水	ナン スパイスカレー えだまめとコーンのソテー	ナン あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ トマト(缶) にんじん とうもろこし えだまめ もやし	605	31.7
5	木	**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 でんぷん 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 にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい ほししいたけ	560	22.8
6	金	**7日は七夕です** **ごはん** ハンバーグのトマトソースかけ たなばたうーめんじる	ごはん さとう うーめん ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	にんじん なす ねぎ ほししいたけ	578	22.2
9	月	コッペパン あじフライ ラタトゥイユ いんげんまめのミルクスープ	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう あじ いんげんまめ チーズ	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 にんにく にんじん パセリ	613	24.6
10	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	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご かつおぶし もずく あぶらあげ	にがうり えのきたけ ねぎ パインアップル(缶)	588	21.3
11	水	小ココアパン ソースやきそば たまごとレタスのスープ	パン ちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし しなちく レタス とうもろこし	573	23.1
12	木	**ごはん** チャプチェ キムチスープ れいとうみかん	ごはん はるさめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん にら ほししいたけ はくさい みかん	645	25.3
13	金	**ごはん** ししゃもフライ ごもくまめ オクラのみそしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ふ	ぎゅうにゅう ししゃも だいず ちくわ こんぶ とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ オクラ	612	23.9
16	月	**海 の 日**					
17	火	コッペパン だいずのチリコンカーン ふわふわたまごスープ ミニトマト	パン あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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 ミニトマト	556	25.0
18	水	**なつやさいカレー(むぎごはん)** むしとうもろこし すいか	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ	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 とうもろこし すいか	657	20.0
19	木	小こめこパン スパゲティシチリアーノ カシューナッツとひよこまめのあげに フルーツパンチ 毎月19日は 食育の日	パン こめこ スパゲッティ あぶら カシューナッツ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひよこまめ こざかな	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) パインアップル(缶) もも(缶) レモン	694	25.3

※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 【13回】【5年12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～
5日　5年生はオーケストラ鑑賞会のため給食はありません。
※夏休み明けは，8月28日(火)【パン】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　624　kcal
・たんぱく質　23.4　g