



11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 しつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1日から9日までは、学芸会がんばれメニューとして演目にちなんだ献立にしています。							
1	木	4年生 がんばれメニュー せわりコッペパン ウィンナーのトマトソースかけ クラムチャウダー かき	 パン さとう バター じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナーソーセージ あさり ベーコン チーズ クリーム	にんじん パセリ たまねぎ かき	682	24.5
2	金	3年生 がんばれメニュー ごはん いわしたつたあげ いりうのはな はくさいとあぶらあげのみそしる	ごはん こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし おから ぶたにく あぶらあげ とうふ	しょうが にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ はくさい	653	26.2
5	月	5年生 がんばれメニュー くりおこわ ししゃもフライ ぶたじる	アルファかまい さとう くり ごま パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	623	24.5
6	火	1年生 がんばれメニュー よこわりまるパン メンチカツ こまつなのソテー ふわふわたまごスープ	 パン あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご	とうもろこし こまつな もやし にんじん たまねぎ パセリ	659	24.5
7	水	市教研のため給食はありません					
8	木	2年生 がんばれメニュー あげパン だいたいのチリコンカーン もやしとチンゲンサイのスープ	 パン さとう あぶら	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく だいた	たまねぎ さやいんげん とうもろこし にんじん チンゲンサイ たけのこ もやし	566	22.4
9	金	6年生 がんばれメニュー 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 でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく たまご もずく とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	652	27.1
12	月	振替休業日 (10日 学芸会)					
13	火	小こめこパン タンタンめん ごぼうとにぼしのパリパリあげ パインアップル(かんづめ)	パン こめこ ちゅうかめん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた にぼし	ねぎ ザーサイ にんじん もやし にら ごぼう パインアップル(缶)	651	29.1
14	水	シーフードカレー (むぎごはん) アーモンドコールスロー	 ごはん おおむぎ あぶら アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう ほたてが いか えび チーズ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ グリンピース	615	21.4
15	木	コッペパン ささかまぼこのチーズやき おおむぎいりミネストローネ フルーツカクテル	 パン おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ささかまぼこ チーズ ベーコン だいた 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)	609	24.8
16	金	ごはん だいこんといかのにもの わかめじる なっとう	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いか わかめ とうふ なっとう	さやいんげん だいこん にんじん ごぼう ねぎ	543	23.7
19	月	ごはん さんまのしょうがに れんこんのきんぴら はっとじる	ごはん さとう あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう さんま とりにつく こうやどうふ	しょうが れんこん にんじん さやいんげん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	689	24.8
20	火	小ココアパン きのこスパゲッティ だいたとこぎかなのまるごとあげ りんご	パン スパゲッティ バター でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ベーコン だいた こぎかな	にんじん パセリ たまねぎ ししいたけ えのきたけ しめじ マッシュルーム りんご	660	25.1
21	水	ごはん さばのてりやき ちくぜんに かきたまじる	ごはん さとう じゃがいも あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さば とりにつく なまあげ たまご	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ	634	30.9
22	木	コッペパン いちごジャム ベーコンとはくさいのクリームに だいこんサラダ ヨーグルト	 パン あぶら さとう じゃがいも バター ジャム	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ヨーグルト	だいこん とうもろこし きゅうり レモン はくさい にんじん たまねぎ	664	23.2
23	金	勤労感謝の日					
26	月	ごはん マーボーとうふ もやしのちゅうかあえ	 ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにつく	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	650	27.0
27	火	ごはん せんだいあおばぎょうざのやきぎょうざ すきこんぶのもの さつまいものみそしる	ごはん こむぎこ さとう ごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにつく こんぶ あぶらあげ	キャベツ ゆきな たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ はくさい えのきたけ	569	18.4
28	水	コッペパン うずらたまごのクリームに えだまめとコーンのソテー みかん	 パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン うずらたまご ウィンナーソーセージ チーズ	とうもろこし えだまめ もやし にんじん たまねぎ グリンピース みかん	684	25.5
29	木	わかめごはん もうかさめのたつたあげ まがりねぎのもの あぶらふりごじる	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶらふ さといも	わかめ ぎゅうにゅう もうかさめ ぶたにつく だいた とりにつく	しょうが ねぎ にんじん だいこん ごぼう しめじ	650	25.7
30	金	チョコチップパン とりにつくのマーレードやき ごまポテト ABCスープ	 チョコレート パン ジャム さつまいも ごま マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	645	27.3

※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ります。

【19回】

【3年生:18回】

～お知らせ～ 給食がない日は次のとおりです。
詳しくは学年だより等をご確認ください。
22日 3年生 校外学習

～今月の給食目標～
○献立と栄養に関心をもとう
○季節の食べものを知ろう

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 657 kcal
・たんぱく質 24.6 g