



小学校
ブロック

桜丘小、根白石小、福岡小、長命ヶ丘小、寺岡小、
南中山小、住吉台小、館小、北中山小、吉成小



仙台市南吉成学校給食センター

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 えいようか	
			おもにエネルギーのもとになる			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	水	ごはん 牛乳 さばのピリからやき くきわかめとやさしいのために さわにわん	ごはん ごまあぶら さとう こめあぶら	牛乳 さば みそ ぶたにく くきわかめ あぶらあげ	しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう みつば れんこん たけのこ	632	24.2
2	木	★しゅんのくだもの デコポン★ しょくパン いちごジャム 牛乳 ぶたにくのカレーあげ ごまドレッシングサラダ ラビオリとはくさいのスープ デコポン	パン ジャム でんぶん こめあぶら こむぎこ ごま さとう パンこ	牛乳 ぶたにく こおりどうふ	しょうが たまねぎ はくさい にんじん パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり デコポン	687	29.0
3	金	《2月3日はせつぶんです》 ☆わかめごはん 牛乳 いわしフライ(ソース) ほうれんそうのおひたし ぶたじる いりだいず	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも	牛乳 わかめ いわし ぶたにく とうふ みそ だいず	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう はくさい	656	27.5
6	月	こめコパン 牛乳 たらのパジルやき ☆クリームシチュー チンゲンサイとコーンのソテー	パン こめこ さとう じゃがいも こめあぶら	牛乳 たら とり チーズ だっしふんにゅう ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし パジル	637	35.4
7	火	☆ごはん 牛乳 ☆チキンなんぼん(タルタルソース) だいこんサラダ ☆やさいとわかめのスープ	ごはん でんぶん こめあぶら さとう マヨネーズ	牛乳 とり わかめ	もやし はくさい にんじん ねぎ チンゲンサイ だいこん しょうが きゅうり とうもろこし	641	24.3
8	水	★しゅんのくだもの いよかん★ ごはん 牛乳 あかうおのてりやき ごまずあえ かきたまじる いよかん	ごはん さとう ごま ごまあぶら	牛乳 あかうお たまご とうふ みそ	えのきたけ こまつな ねぎ もやし キャベツ にんじん いよかん	585	27.3
9	木	★しゅんのくだもの はっさく★ コッペパン リンごジャム 牛乳 ぶたにくのだいずのトマトに ☆かぼちゃコロケ はっさく	パン ジャム じゃがいも パンこ こむぎこ こめあぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいず	かぼちゃ にんじん たまねぎ セロリー グリンピース マッシュルーム トマト はっさく	701	29.1
10	金	むぎごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ おでん はくさいのからしあえ	ごはん おおむぎ でんぶん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 かつお みそ やさしいりあげボール うずらたまご がんもどき こんぶ たら	しょうが にんじん だいこん こまつな はくさい	658	29.9
13	月	こめこフォカッチャ 牛乳 にくだんごのてりやきソースかけ(3こ) クラムチャウダー ☆フルーツポンチ	パン こめこ さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら	牛乳 ぶたにく とり あさり ベーコン いんげんまめ チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく りんご パインアップル みかん もも	664	32.2
14	火	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ ごもきんぴら こまつなとじゃがいものみそする	ごはん でんぶん こめあぶら じゃがいも さとう ごま	牛乳 さば とうふ みそ ぶたにく	だいこん こまつな ねぎ にんじん ごぼう たけのこ しょうが	679	25.6
15	水	★しゅんのくだもの ぼんかん★ ごはん 牛乳 とうふハンバーグのあまずあんかけ ☆わかめときゅうりのあえもの りきゅうじる ぼんかん	ごはん さとう でんぶん ごま パンこ	牛乳 とうふ とり あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ はくさい ほししいたけ きゅうり しょうが ぼんかん	592	23.1
16	木	☆カレーうどん 牛乳 ホキのてんぷら ☆やさいのアーモンドあえ ヨーグルト	こむぎこ こめあぶら うどん アーモンド さとう でんぶん	牛乳 ホキ ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	にんじん ねぎ たまねぎ こまつな キャベツ	585	26.7
17	金	《ほっかいどうのきょうどりより いしかりじる》 ごはん 牛乳 ☆ぶたにくのかりんあげ きざみこんぶとやさしいのために いしかりじる	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく さけ とうふ みそ こんぶ あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう れんこん	660	29.9
20	月	ソフトパン 牛乳 ☆スティックコーヒー とりにくのマーマレードやき ほうれんそうのサラダ ふわふわたまごスープ	パン ジャム パンこ オリーブゆ こんぶ さとう	牛乳 とり たまご ベーコン チーズ	しょうが にんにく とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ほうれんそう	627	31.7
21	火	むぎごはん ふりかけ 牛乳 ししゃもフライ(2ほん・ソース) こまつなのピリからあえ なまあげとわかめのみそする	ごはん おおむぎ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも でんぶん	牛乳 だいず ししゃも なまあげ わかめ みそ のり	だいこん ねぎ こまつな にんじん もやし かぼちゃ	599	22.6
22	水	ごはん 牛乳 さけのさいきょうやき ひじきのいために はっとじる はっさく	ごはん すいとん こめあぶら さとう	牛乳 さけ みそ とり ひじき だいず あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ はっさく	626	28.7
24	金	☆ココアパン 牛乳 ☆フライドチキン コールスロー おおむぎいりミネストローネ	パン でんぶん こむぎこ こめあぶら おおむぎ じゃがいも オリーブゆ さとう	牛乳 とり ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ セロリー トマト にんにく きゅうり キャベツ しょうが	669	30.7
27	月	むぎごはん 牛乳 あげしゅうまい(2こ) ☆マーボーどうふ パンサンデー アーモンドいりござかな	ごはん おおむぎ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま アーモンド パンこ	牛乳 ぶたにく とうふ だいず みそ かたくちいわし	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	681	28.8
28	火	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 ゆでたまご(しょくえん) ☆マッシュポテト ぶたにくのポトフ	パン ジャム じゃがいも バター	牛乳 たまご ぶたにく いんげんまめ	キャベツ にんじん だいこん しめじ れんこん パセリ	614	28.2

※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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために、一部栄養強化食品を使用しています。

3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準

- ・エネルギー 650kcal
- ・たんぱく質 21.1~32.5g

今月の目標 食事と健康のかかわりを知ろう

.....

今月より学校からいただいたリクエスト献立を取り入れました。献立:

名の前に★がついたものが目印です。今月は長命ヶ丘小、住吉台小、
福岡小、桜ヶ丘小、根白石小、北中山小、吉成小のリクエストです。:

お楽しみに!



おいしいな あつたかスープ もぐもぐと

仙台市立小学校 児童