



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
-------------	---

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	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちよ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	水	★しゅんのくだもの きよみ★ ごはん 牛乳 ジャー جانとうふ もやしのちゅうかあえ ☆だいがくも きよみ	ごはん さつまいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	牛乳 なまあげ ぶたにく だいず みそ	にんじん たら ほししいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり きよみ	706	24.9
2	木	《ひなまつりメニュー》 ごはん 牛乳 さわらのみそだれかけ つぼみなのおひたし(きざみのり) すましじる ひなあられ	ごはん さとう でんぷん ふ ごま ひなあられ	牛乳 さわら みそ とうふ のり	しょうが えのきたけ だいこん みつば つぼみな はくさい にんじん	595	27.8
3	金	小バターロールパン 牛乳 しろいんげんまめのクリームペンネ わかさぎフリッター(2ほん) たまごとはくさいのスープ	バター パン こむぎこ パンこ でんぷん こめあぶら マカロニ	牛乳 わかさぎ とりにつ いんげんまめ クリーム チーズ だっしふんにゅう たまご だいず	たまねぎ にんじん はくさい こまつな	606	26.2
6	月	むぎごはん 牛乳 ☆チキンカレー ☆フライピーズ ひじきサラダ	ごはん おおむぎ でんぷん こめあぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	牛乳 だいず とりにつ チーズ ひじき	にんじん たまねぎ にんにく りんご キャベツ とうもろこし	675	25.3
7	火	《そつぎょうおいおいメニュー》 よこわりまるパン 牛乳 ☆ハンバーグのアップルソースかけ だいこんとみずなのサラダ ABCマカロニスー そつぎょうおいおいデザート	パン こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも でんぷん ケーキ ゼリー	牛乳 ぶたにく とりにつ	たまねぎ りんご にんにく しょうが レモン にんじん セロリー だいこん みずな とうもろこし	620 【デザートを除く】	25.0
8	水	《みやぎけんさんのもうかさめをつかって ～もうかさめのごまだれかけ》 ごはん 牛乳 もうかさめのごまだれかけ ごもくまめ キャベツとたまねぎのみそじる いちご(2こ)	ごはん こめあぶら さとう ごま でんぷん	牛乳 さめ みそ だいず こんぶ	キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん たけのこ ごぼう しょうが いちご	596	26.2
9	木	ごはん 牛乳 さばのレモンやき こまつなのせんだいみそあえ けんちんじる	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう	牛乳 さば とうふ みそ	しょうが レモン にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし	634	24.7
10	金	小ていえんパン 牛乳 ☆スタミナラーメン あげぎょうざ(2こ) わかめサラダ ヨーグルト	パン こむぎこ こめあぶら ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま でんぷん	牛乳 ぶたにく みそ わかめ ヨーグルト だっしふんにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ もやし たら にんにく しょうが きゅうり	604	24.1
13	月	むぎごはん 牛乳 ししやもてんがら(2ほん) たまごとじ じゃがいもとこまつなのみそじる	ごはん おおむぎ こむぎこ こめあぶら さとう じゃがいも でんぷん	牛乳 ししやも ぶたにく たまご だいず とうふ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース こまつな ねぎ	688	28.5
14	火	しよくパン いちごジャム 牛乳 さけのパンこやき パンキンサラダ(マヨネーズ) コンソメスープ	パン ジャム パンこ オリーブゆ じゃがいも マヨネーズ	牛乳 さけ ぶたにく	パセリ にんにく にんじん セロリー たまねぎ キャベツ かぼちゃ きゅうり とうもろこし	601	27.8
15	水	ごはん 牛乳 とりにつのやくみソースかけ ほうれんそうのおひたし ごじる きよみ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	牛乳 とりにつ だいず こおりどうふ みそ	ねぎ レモン にんじん だいこん ほうれんそう もやし キャベツ しょうが きよみ	597	28.1
16	木	《しよくいくのひ おひがんにちんで ～おくずかけ・しろごまだんご》 むぎごはん ふりかけ 牛乳 ささかまぼこのみそだれかけ おくずかけ しろごまだんご	ごはん おおむぎ さとう うーめん ふ じゃがいも でんぷん しらたまもち ごま	牛乳 だいず ささかまぼこ みそ とうふ あぶらあげ	だいこん ごぼう にんじん さいいんげん ほししいたけ	665	23.3
17	金	ソフトパン 牛乳 レパーいりメンチカツ(ソース) コーンいりサラダ キャロットポタージュ	パン パンこ こめあぶら じゃがいも こむぎこ	牛乳 とりにつ ぶたにく ぶたレパー だいず だっしふんにゅう チーズ クリーム	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり	669	26.9
20	月	ごはん 牛乳 かつおのあけに こまつなのこうみあえ うずらたまごいりちゅうかスープ はっさく	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 かつお ぶたにく うずらたまご	しょうが もやし はくさい にんじん ねぎ こまつな キャベツ にんにく はっさく	601	28.1
22	水	せわりコッペパン 牛乳 ウイナーソーセージのトマトソースかけ(2ほん) ポテトバターソーテー ジュリアンスープ アーモンドいりごさかな	パン オリーブゆ じゃがいも バター アーモンド さとう	牛乳 ウイナーソーセージ とりにつ かたくりいわし	たまねぎ トマト にんにく キャベツ にんじん えのきたけ パセリ とうもろこし	664	26.1

※はしは、毎日忘れずに持ててきましょう。 ※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。
※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。
※☆がついたものはリクエスト献立です。今月は根白石小、福岡小、長命ヶ丘小、寺岡小、北中山小、南中山小のリクエストです。

卒業祝いデザート エネルギー・たんぱく質	3・4年生の1回あたりの 学校給食摂取基準
・チョコレートケーキ 75kcal 1.7g	・エネルギー 650 kcal
・チーズタルト 147kcal 2.3g	・たんぱく質 21.1 ~ 32.5 g
・グレープゼリー 51kcal 0.1g	
・さつまいも栗のタルト 107kcal 1.0g	

～いちねんかんのしよくせいかつをふりかえてみよう～

みなさんは、このいちねんかんがっこうやいえでどのようなしよくせいかつをおくりましたか？
じぶんのしよくせいかつをふりかえて、できたことに○をつけてみましょう。
できたことはつけましょう。できなかったことは、つぎのとのめあてにしましょう。

- ☐ しよくじのまえにせっけんでてをあらった。
- ☐ あさごはんをまいにちたべた。
- ☐ おやつはじかんとりようをきめてたべた。
- ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。
- ☐ すききらいをしないでたべた。
- ☐ 口たべるときのしせいや、はしのもちかたなどマナーをまもってたべた。

今月の目標

食生活の反省をしよう

きゅうしよくで おなかとこころも まんぞくだ

仙台市立小学校 児童

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆