



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	おもにからだのちようしき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		
11	火	こめこパン 牛乳 ホキフライ(ソース) だいたいのサラダ ABCマカロニスーパ インアップルのかんづめ	パン こめこ パンこ こむぎこ こめあぶら マカロニ じゃがいも でんぶん	牛乳 ホキ ベーコン だいた	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり パインアップル	647	27.8
12	水	ごはん 牛乳 マーボーどうふ かぼちゃコロッケ ひじきのちゅうかあえ ぶどうゼリー	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ こめあぶら さとう こまあぶら でんぶん ごまゼリー	牛乳 どうふ ぶたにく だいた みそ ひじき	かぼちゃ にんじん たまねぎ ほしいいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	682	24.4
13	木	《G7にちなんで ドイツりょうり》 せわりコッペパン 牛乳 ウイナーソーセージのケチャップソースかけ(2ほん) ポテトバターソテー たまごとやさいのスープ	パン さとう でんぶん じゃがいも バター	牛乳 ウイナーソーセージ たまご だいた	えのきたけ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ とうもろこし	641	25.2
14	金	むぎごはん 牛乳 ポークカレー やさいサラダ フライビーンズ	ごはん おおむぎ でんぶん こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 だいた ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり	667	24.7
17	月	ごはん 牛乳 ささかまぼこのみそだれかけ にくどうふ コーンいりおひたし オレンジ	ごはん さとう こめあぶら ごま	牛乳 ささかまぼこ みそ どうふ ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ にんじん しめじ こまつな もやし とうもろこし オレンジ	586	27.8
18	火	☆にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて☆ 《G7にちなんで アメリカりょうり》 バターロールパン 牛乳 フライドチキン えだめとだいたいのソテー ジュリアンスープ ヨーグルト	バター パン でんぶん さとう こむぎこ こめあぶら	牛乳 とりにく ぶたにく だいた ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが えだめ とうもろこし プルーン	681	34.1
19	水	《みやぎのとくさんひん あぶらふ》 ★しゅんのくたもの かわちばんかん★ ごはん 牛乳 かつおのあげに こまつなごまあえ あぶらふいりごじる かわちばんかん	ごはん でんぶん こめあぶら さとう あぶらふ じゃがいも ごま	牛乳 かつお みそ こおりどうふ だいた	しょうが にんじん だいた ねぎ こまつな キャベツ かわちばんかん	640	32.1
20	木	しよくパン いちごジャム 牛乳 てりやきとうふハンバーグ アーモンドコールスロー しろいんげんまめのポタージュ	パン ジャム さとう パンこ こまあぶら でんぶん じゃがいも バター こめあぶら アーモンド	牛乳 どうふ とりにく ベーコン いんげんまめ チーズ だいたふんにゅう クリーム	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ	692	28.4
21	金	《ぶたどんにしたいよう》 むぎごはん 牛乳 きびなこのからあげ(いそふうみ・2〜3ほん) ぶたにくとたまねぎのいためもの(ぶたどんのぐ) だいたいこんとなまあげのみそする グレープフルーツ	ごはん おおむぎ こめこ こめあぶら さとう でんぶん	牛乳 きびなご あおさ なまあげ みそ ぶたにく	こまつな だいた ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう にんにく しょうが グレープフルーツ	636	30.0
24	月	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) はつぼうさい パンサンスー	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく とりにく えび うずらたまご だいた	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ しょうが キャベツ きゅうり	608	22.8
25	火	ソフトパン 牛乳 さけのバターソースかけ オニオンドレッシングサラダ ふわふわたまごスープ オレンジ	パン でんぶん こめあぶら マヨネーズ バター パンこ さとう	牛乳 さけ たまご ベーコン チーズ だいた	レモン とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり オレンジ	693	30.3
26	水	《なごやのきょうどりりょうり チキンみそカツ》 むぎごはん 牛乳 チキンみそカツ きざみこんぶとやさいのいために なめごじる	ごはん おおむぎ パンこ こめあぶら さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも こめこ	牛乳 とりにく みそ こんぶ あぶらあげ	なめこ だいた ねぎ ごぼう にんじん れんこん	609	23.7
27	木	《G7にちなんで イタリアりょうり》 しよくパン スライスチーズ 牛乳 ぶたにくのバジルやき おおむぎいりミネストローネ フルーツジュレ	パン さとう おおむぎ オリーブゆ	牛乳 チーズ ぶたにく とりにく だいた	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ セロリー トマト パインアップル みかん りんご レモン	693	31.9
28	金	《しゅんをあじわおう 〜わかめ・たけのこ・あまなつみかん〜》 ごはん 牛乳 さわらのねぎみそだれかけ やさいのアーモンドあえ わかめとたけのこのすましじる あまなつみかん	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ふ アーモンド	牛乳 さわら みそ わかめ どうふ	ねぎ しょうが たけのこ こまつな キャベツ にんじん あまなつみかん	624	26.4

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※印は、スプーンもあつたぼ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 650 kcal
・たんぱく質 21.1 ~ 32.5 g

ごにゅうがく・ごしんきゅうおめでとうございます!

いよいよあらたながくねんのスタートです。

バランスのよいしよくじときそくただしせいけいかつをこころがけ、この1ねんをけんこうにすごしましょう。

《たべもののはたらき》

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き ととのえるもとになる
きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ
こめ、パン、めんるい、 いもるい、あぶら、さとう など	にく、さかな、たまご、 まめ、まめせいひん 牛乳、いこうせいひん、 こぎかな、かいそうなど	やさい、くだもの、 きのこなど

たべものは、からだのなかでのおもなはたらきによって、
3つのグループにわけられます。
3つのグループのたべものを、バランスよくたべましょう。

1ねんせいのとくべつこんだて

11日、12日はきょうしよくになれるためのとくべつこんだてです。

13日からは、ほかのがくねんとおなじこんだてになります。

11日(火) こめこパン 牛乳 ホキフライ
パインアップルのかんづめ 451 kcal12日(水) ココアパン 牛乳 かぼちゃコロッケ
ぶどうゼリー 482 kcalこん げつ もく ひょう
《今月の目標》
きゅう しよく えい よう し
給食の栄養について知ろうピーマンは
「マン」とつくから
ヒーローだ

仙台市立小学校 児童

かみ たいせつ しげん しゅうだんしげんかいしゅうなど かつよう
☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆