



3がつのよていこんだてひょう

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	おもにからだのちようしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	月	☆6年生リクエスト もやしのちゅうかあえ☆ むぎごはん マーポーとうふ もやしのちゅうかあえ デコボン チーズ	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう チーズ とうふ だいず ぶたにく	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ もやし だいずもやし デコボン	720	28.4
2	火	3日はひなまつりです ごはん めばるのおこうじやき ごもくあまずに すましじる ひなまつりゼリー	ごはん こうじ さとう ごま あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう めばる あぶらあげ たまご とうふ はんぺん	にんじん ほししいたけ かんぴょう れんこん たけのこ さやえんどう みつば	649	25.5
3	水	小しよくパン いちご&マーガリン ホキフライ みそにこみうどん はるか	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう うどん ジャム マーガリン	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ はるか	629	26.6
4	木	☆6年生リクエスト ABCスープ☆ チキンピラフ えびカツ ABCスープ アロエヨーグルト	こめ パター パンこ こむぎこ あぶら マカロニ じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう えび ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ アロエ	710	28.0
5	金	☆6年生リクエスト アメリカンサラダ☆ コッペパン ウィンナーのサルサソースかけ アメリカンサラダ いんげんまめのポターージュ	パン あぶら でんぶん じゃがいも バター ポテトチップス	ぎゅうにゅう ウィンナーソーセージ いんげんまめ チーズ クリーム	たまねぎ トマト(缶) にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	703	24.5
8	月	☆6年生リクエスト わかめごはん☆ わかめごはん ぎんむつのでりやき ごもくまめ えのきたけのみそじる	ごはん さとう あぶら じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう むつ だいず ちくわ こんぶ とうふ	ごぼう にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	635	26.6
9	火	☆6年生リクエスト フルーツパンチ☆ ビーンズスカラー (むぎごはん) ヒレカツ フルーツパンチ	ごはん おおむぎ パンこ あぶら じゃがいも パター ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ だいず いんげんまめ チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく みかん(缶) パインアップル (缶) もも(缶)	722	27.6
10	水	メロンパン ささかまのチーズやき ポトフ キャベツとコーンのソテー いちご	パン じゃがいも バター	たまご ぎゅうにゅう ささかまほこ チーズ ウィンナーソーセージ ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー とうもろこし いちご	687	27.2
11	木	震災の日のこんだて おにぎりを作って食べましょう ごはん てまきのり うめびしお さけのしおやき ぶたじる パナナ	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう のり さけ ぶたにく とうふ	うめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ パナナ	653	29.8
12	金	あげパン ボイルドウィンナー やさいうーめん ぼんかん	パン さとう あぶら ちゅうかめん	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナーソーセージ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ぼんかん	709	27.6
15	月	☆6年生リクエスト キムチスープ☆ ごはん かんこくのり かにむししゅうまい チャプチェ キムチスープ プリン	ごはん こむぎこ でんぶん はるさめ あぶら さとう ごま プリン	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ しょうが にんじん ピーマン もやし ほししいたけ にんにく には はくさい	712	28.2
16	火	卒業・進級お祝いこんだて おせきはん あかうおのでりやき きりほしだいこんのいりに なのはないりみそじる おいわいデザート	アルファかまい ごま さとう あぶら ケーキ	ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ わかめ とうふ	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ ねぎ なばな	716	28.7
17	水	小バターロールパン ミートソーススパゲティ ポップビーンズ こまつなのソテー ヨーグルト	バター パン スパゲティ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず あおのり ベーコン ヨーグルト	にんじん パセリ たまねぎ にんにく しょうが トマト(缶) こまつな とうもろこし もやし	683	27.3
18	木	卒業式準備					
19	金	卒業式					

※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

【13回】



- ～今月の給食目標～
- 給食の反省をしよう
 - 食生活について反省をしよう



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 650 kcal
・たんぱく質 21.1～32.5g