



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 きのグループ | おもにからだをつくるもとになる あかのグループ | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ | エネルギー (kcal) | たんぱく しつ (g) | |
| 1 | 火 | ☆6年生リクエスト もやしのちゅうかあえ☆ むぎごはん はっぼうさい もやしのちゅうかあえ オレンジ | 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 ぶたにく いか えび うずらたまご | にんじん さやえんどう はくさい たまねぎ たけのこ ほしいたけ もやし オレンジ | 629 | 23.6 | |
| 2 | 水 | ☆6年生リクエスト あげパン☆ あげパン タンメン えだまめとコーンのソテー | 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 ベーコン | にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しょうが とうもろこし えだまめ | 594 | 23.7 | |
| 3 | 木 | 今日はひなまつりです ごはん あじフライ ごもくあまぎに すましじる ひなあられ | ごはん あぶら さとう ごま ふ わがし | ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ | にんじん ほしいたけ かんぴょう たけのこ さやえんどう みつば | 664 | 24.7 | |
| 4 | 金 | ごはん むししゅうまい チンゲンサイとツナのソテー ちゅうかふうたまごスープ | ごはん こむぎこ でんぶん あぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく まぐろあぶらづけ わかめ たまご とうふ | たまねぎ しょうが チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ ほしいたけ | 596 | 23.9 | |
| 7 | 月 | 小コッペパン สปาゲッティホリタン コンソメスープ パインアップルかん | パン สปาゲッティ あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ハム チーズ ぶたにく とりにつく | にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム キャベツ パインアップル(缶) | 560 | 25.8 | |
| 8 | 火 | ごはん さばのてりやき すきこんぶのもの ゆきなのみそしる | ごはん さとう あぶ ら | ぎゅうにゅう さば こんぶ とうふ あぶらあげ | にんじん ゆきな だいこん ねぎ えのきたけ | 606 | 26.8 | |
| 9 | 水 | まるパン ホキフライ ポトフ せとか | パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ホキ ウイナーソーセージ | にんじん はくさい だいこん たまねぎ せとか | 569 | 23.0 | |
| 10 | 木 | むぎごはん ポークカレー だいこんサラダ デコボン | ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも ごま さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ | たまねぎ にんじん だいこん きゅうり とうもろこし デコボン | 649 | 21.3 | |
| 11 | 金 | ☆6年生リクエスト わかめごはん☆ わかめごはん わかさぎフリッター れんこんいりきんぴら こうやどうふのみそしる | ごはん こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう | わかめ ぎゅうにゅう わかさぎ こうやどうふ | れんこん にんじん ごぼう こまつな だいこん ねぶかねぎ | 632 | 21.3 | |
| 14 | 月 | コッペパン チリコンカン ミルクスープ きよみ | パン あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいず ベーコン チーズ | たまねぎ とうもろこし グリンピース セロリー にんにく にんじん きよみ | 572 | 24.8 | |
| 15 | 火 | 卒業・進級お祝い献立 おせきはん さわらのみそやき うーめんじる | アルファかまい ごま うーめん | ぎゅうにゅう さわら とりにつく あぶらあげ | にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほしいたけ | 567 | 26.8 | |
| 16 | 水 | 小こめこパン おやこうどん だいたいずとこざかなのまるごとあげ はるか | パン こめこ うどん でんぶん あぶら ごま さとう | ぎゅうにゅう とりにつく たまご なると だいたいず かたくちいわし | にんじん だいこん こまつな ねぎ ほしいたけ はるか | 588 | 29.8 | |
| 17 | 木 | 卒業式準備 | | | | | | |
| 18 | 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。

【12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