



# 5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	おもなしよくひんとはたらき			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	おもにからだのちょ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		
<b>3(月) 憲法記念日, 4(火) みどりの日, 5(水) こどもの日</b>							
6	木	<b>むぎごはん</b> あげはるまき はっぼうさい いちご	ごはん おおむぎ こむぎこ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いか えび うずらたまご	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん さやえんどう はくさい もやし ほししいたけ いちご	654	25.1
7	金	メロンパン ハンバーグのトマトソースかけ アルファベットスープ かにくいりヨーグルト	パン でんぷん パンこ さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー パセリ	661	25.8
10	月	<b>むぎごはん</b> のりのつくだに かつおのたつたあげ にくじゃが みしょうかん	ごはん おおむぎ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	にんじん さやえんどう たまねぎ みしょうかん	663	30.5
11	火	小こめききなこパン えびてんぷら さんさいなめこうどん いちご	パン こめこ こむぎこ あぶら うどん	きなこ ぎゅうにゅう えび とりにく なた あぶらあげ	にんじん ねぎ わらび ぜんまい たけのこ えのきたけ なめこ いちご	629	27.0
12	水	<b>ごはん</b> さけのハーブやき ほうれんそうのソーテー キャベツのスープ アセロラゼリー	ごはん あぶら バター	ぎゅうにゅう さけ ウイナーソーセージ とりにく	とうもろこし ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たまねぎ	637	27.9
13	木	<b>むぎごはん</b> コーンいりむししゅうまい マーボーとうふ あんにんどうふ	ごはん おおむぎ こむぎこ あぶら さとう でんぷん セリー	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ	とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶)	708	29.4
14	金	しょくパン いちごジャム とりにくのマーメレードやき やさいのチーズに ヨーグルト	パン ジャム じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウイナーソーセージ ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん ブロッコリー たまねぎ	716	31.9
17	月	<b>ごはん</b> メンチカツ やさいいため あさりのみそしる	ごはん パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ あさり	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし ねぎ	723	27.8
18	火	小コッペパン ソースやきそば チンゲンサイのスープ オレンジ	パン ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ たけのこ オレンジ	600	22.9
19	水	<b>第3水曜日は「水産の日」</b> <b>ごはん</b> さばのピリからやき きりぼしだいこんのちゅうかいため けんちんじる	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ	672	26.8
20	木	<b>運動会応援メニュー</b> <b>むぎごはん</b> ドライカレー みそやさいスープ パインアップル	ごはん おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん グリンピース とうもろこし たまねぎ キャベツ もやし パインアップル	631	24.4
21	金	まるパン あじフライ ゆでキャベツ しらすいりコンソメスープ	パン パンこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あじ ベーコン しらすぼし	にんじん キャベツ セロリー たまねぎ	610	27.8
24	月	<b>振替休業日 (22日 運動会)</b>					
25	火	小ツイストパン アスパラガスとベーコンのスパゲティ ふわふわたまごスープ メロン	パン スパゲティ あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム チーズ たまご	にんじん たまねぎ しめじ アスパラガス とうもろこし メロン	683	25.1
26	水	<b>ビビンバ</b> ( <b>むぎごはん・やきにく・ナムル</b> ) わかめスープ	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	ぜんまい にんじん ほうれんそう だいずもやし ねぎ	618	24.9
27	木	<b>ごはん</b> あじつけのり かつおとだいずのあまず かぶのみそしる パインアップル(かんづめ)	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお だいず とうふ あぶらあげ のり	たまねぎ にんじん かぶ こねぎ パインアップル(缶)	701	31.8
28	金	コッペパン チリコンカン いんげんまめのポタージュ ゴールデンキウイフルーツ	パン あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ チーズ クリーム	たまねぎ とうもろこし グリンピース セロリー にんにく ゴールデンキウイフルーツ	708	28.9
31	月	<b>むぎごはん</b> にくどうふ あさりとほるさめのにびたし きよみオレンジ	ごはん おおむぎ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ あさり	にんじん ねぎ えのきたけ こまつな キャベツ オレンジ	660	28.4

※ぎゅうにゅうは毎日つきます。※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。

～今月の給食目標～

- 食事のマナーを身に付けよう
- 食べ物の消化吸収について知ろう



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

【17回】