



# 4月 予定献立表

仙台市立坪沼小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			5・6年のえいようか		
			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			
8	火	<b>始業式 4時限 (給食なし・弁当なし)</b>						
9	水	<b>4時限 (給食なし・弁当なし)</b>						
10	木	<b>進級祝い給食</b> しそごはん 牛乳 つぼめまうどん こまつなのおひたし おいおいデザート	ごはん おおむぎ うどん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	しそ たけのこ にんじん ごぼう ねぶかねぎ ほししいたけ こまつな もやし もも	661	21.6	
11	金	カレーライス(麦ごはん・ポークカレー) 牛乳 もやしとわかめのサラダ フルーツポンチ	ごはん おおむぎ じゃがいも バター ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ わかめ	にんじん たまねぎ グリンピース もやし きゅうり りんご もも レモン パイナップル	759	22.9	
14	月	<b>NEWメニュー (副菜)</b> 麦ごはん 牛乳 さばのねぎみそやき こうやどうふのコロコロに けんちんじる	ごはん おおむぎ さとう さといも	ぎゅうにゅう さば こうやどうふ だいず とうふ	ねぶかねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ さやえんどう だいこん ごぼう	705	32.2	
15	火	麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ ワンタンスープ キャラメルポテト	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん こむぎこ さつまいも バター アーモンド	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ ほししいたけ グリンピース チンゲンサイ もやし	781	26.8	
16	水	<b>季節を感じよう♪</b> (アスパラガス・キャベツ・いちご) こめこパン 牛乳 ベーコンとアスパラのクリームスパゲッティ はるキャベツのスープ いちご	こめこ パン スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	アスパラガス たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし パセリ いちご	662	26.6	
17	木	<b>NEWメニュー (主菜)</b> 麦ごはん 牛乳 ぶたにくときらげのたまごいため はるさめスープ 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 たまご ひよこまめ	ねぶかねぎ こまつな きくらげ にら にんじん もやし ほししいたけ オレンジ	667	24.2	
18	金	麦ごはん 牛乳 さけのしおやき きりぼしだいこんのピリからいため じゃがいものみそしる	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ	きりぼしだいこん にら もやし ねぶかねぎ さやいんげん	676	31.3	
19	土	<b>授業参観 PTA総会 保護者懇談会 (給食なし・弁当あり)</b>						
21	月	ハヤシライス (麦ごはん・ビーンズハヤシチュー) 牛乳 ふわふわたまごスープ ヨーグルト	ごはん おおむぎ バター でんぷん	ぎゅうにゅう だいず レンズまめ ぶたにく チーズ たまご ベーコン ヨーグルト	えだまめ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	751	29.1	
22	火	<b>NEWメニュー (副菜)</b> だいずいりひじきごはん 牛乳 ちくぜんに キャベツのごまずあえ アーモンドいりこざかな	ごはん おおむぎ さとう ごま さといも あぶら アーモンド	ひじき だいず とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん さやえんどう たけのこ ごぼう れんこん しいたけ キャベツ きゅうり	648	26.0	
23	水	よこわりまるパン 牛乳 ホキフライ(タルタルソース) ゆでキャベツ パンブキンポタージュ	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ホキ チーズ クリーム	キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	719	25.8	
24	木	<b>NEWメニュー (主菜)</b> セルフきんぴらどん (麦ごはん・きんぴらどんの具) 牛乳 さつまじる あまなつみかん	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とりにく	ごぼう にんじん きくらげ ほししいたけ グリンピース ねぶかねぎ なつみかん	702	24.6	
25	金	麦ごはん 牛乳 すぶた わかめスープ パナナ	ごはん おおむぎ でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ ひよこまめ	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ しいたけ ねぶかねぎ パナナ	714	23.1	
28	月	<b>振替休業日</b>						
29	火	<b>昭和の日</b>						
30	水	食パン(ブルーベリージャム) 牛乳 ししゃもフライ(ソース) とりにくのトマトに グレープフルーツ	パン ジャム パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト グレープフルーツ	680	26.1	

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましよう。 ※ 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。

## ☆ 4月の給食目標 ☆

準備や後片付けの方法を身につけよう



本校5・6年生の1回あたりの  
学校給食摂取基準

- ・エネルギー 725 kcal
- ・たんぱくしつ 27.2 g