

**** 4月のよていこんだてひょう 🗫



仙台市立作並小学校 こんげつのもくひょう:きゅうしょくのじゅんびやあとかたづけのほうほうをみにつけよう

033			おもなしょくひ んとは たらき			3・4ねんのえいようか	
	こんだてめい		<u> </u>				たんぱく しつ(g
					みどりのグループ	(KCai)	CJ (g
火	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フレンチサラダ ヨーグルト	G.		ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり	685	23.1
水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあんかけ もやしのちゅうかサラダ ちゅうかふうたまごスープ	حی	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ハム	たまねぎ もやし きゅうり にんじん とうもろこし ほうれんそう	613	22.4
木	旬の食材♪春キャベツ ミルクパン ぎゅうにゅう はるキャベツとベーコンのスパゲッティ コーンポタージュ	S	パン スパゲッティ あぶら バター	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ	697	22.5
金	ごはん ぎゅうにゅう ささかまのいそべあげ きんぴらごぼう とうふのみそしる		ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり とうふ あぶらあげ さばぶし	ごぼう にんじん ねぎ さやえんどう	622	23.0
月			ごはん さとう あぶらふ じゃがいも あぶら ごま	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かたくちいわし	にんじん さやえんどう たまねぎ	667	24.8
火	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロウ ピリからきゅうり とりにくとみずなのスープ プリン	F	ごはん さとう でんぷん あぶら ごま プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ たけのこ ピーマン あかピーマン きゅうり もやし みずな にんじん ほししいたけ	574	23.4
水	ごはん ぎゅうにゅう だいこんといかのにもの おひたし みそしる		ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いか とうふ あぶらあげ さばぶし	えだまめ だいこん ほうれんそう にんじん もやし ねぎ	581	27.0
木	よこわりまるパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ゆでキャベツ ミネストローネ	حکی	パン でんぷん バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいず	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマト	601	25.2
金	食育の日♪さわら しそごはん ぎゅうにゅう さわらのみそやき ひじきのいりに すましじる		ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら だいず あぶらあげ さつまあげ とうふ さばぶし こんぶ ひじき	しそ にんじん みつば ほししいたけ	589	28.0
月	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ みそワンタンスープ オレンジ	ď	ごはん はるさめ わぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たけのこ ピーマン あかピーマン にら チンゲンサイ もやし ほししいたけ きくらげ だいこん キャベツ ねぎ オレンジ	600	21.1
火	チキンライス ぎゅうにゅう ホキフライ(ソース) グリーンサラダ コンソメスープ	م	ごはん バター パンこ こむぎこ あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり パセリ	592	22.7
水			ごはん おおむぎ さとう ごま うーめん	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ さばぶし	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリンピース さやいんげん もやし なす ねぎ	590	25.8
木	旬の食材♪アスパラガス しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう とりにくのハニーマスタードやき ベーコンとアスパラのソテー やさいスープ	F	パン ジャム はちみつ バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	アスパラガス とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ	552	28.9
	火 水 木 金 月 火 水 木 金 月 火 水	日 火 むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレーフレンチサラダ ヨーグルト ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあんかけもやしのちゅうかまご スパゲッティ 句の食材 ♪ 春キャベツ ミルる・マッと ささからのみそしる わかぶらふとうが ではん ぎゅうにゅう おいけにくじゃが だいずときゅうにゅう おいからさいがなのまるごとあげ ごはん ぎゅうにゅう かぶらふとうがののにもの おひたし かそしる よこから がっかのにもの おひたし かそしる よこかパーグーネ 食育の日♪ さからにゅう オレンジネストローネ 食育の日♪ さからにゅう さからのみそやき ひじきのいりに ごはん ぎゅうにゅう オレンジャンスープ ボンソメン だいらのかる ではん ぎゅうにゅう オレンジャンタンスープ がっした ぎゅうにゅう オレンジャンタンスープ がっしたいんのご ぎゅうにゅう がっしたいんのご ぎゅうにゅう がっしたいんのご ぎゅうにゅう さからのみ ぎゅうにゅう さからのかる できゅうにゅう オレンジャンメンメン がっこにゅう がっこん がっこにゅう がっこと アスパーブスペーブ おもまる ごもくう アスパーブ・マスタード やき ベーコンとアスパラのソテー	田	世日 こんだてめい まもにエネルギーのもとになる きのグループ こはん ぎゅうにゅう ボークカレー フレンチサラダ ヨーグルト こはん ぎゅうにゅう ボークカレー こはん でんぶん あぶら にくだんごのあまずあんかけ もやしのちゅうかサラダ ちゅうかふうたまごスープ 旬の食材♪春キャペツ 木 はるきゅうにゅう はるキャペツとベコーンボタージュ こはん ぎゅうにゅう ささかまのいそべあげ きんぴらごぼう とうふのみそしる わかめごはん ぎゅうにゅう あぶらないりにくじゃが だいずとこざかなのまるごとあげ こはん ぎゅうにゅう おがらこま さとう じゃがいも カかめごはん ぎゅうにゅう あぶらないりにくじゃが たいずとこざかなのまるごとあげ こはん きゅうにゅう 大としまかずなのスープ ブリン こはん ぎゅうにゅう オとしるとみずなのスープ ブリン こはん ぎゅうにゅう オとしてんといかのにもの おひたし みそしりまるパン ぎゅうにゅう カネししまっしゅう はこれといかのにもの おひたし オミネストローネ 食育の日♪ さわら しそごはん ぎゅうにゅう カンバーグ ゆでキャベツ まネストローネ 食育の日♪ さわらのみそやき ひじきのいりに すましじる 「はん がター 「バン でんぶん バター こはん あぶら さとう こはん あぶら こさとう こはん あぶら こさとう こさん ぎゅうにゅう オーンジ オーフライ(ソース) グリーンサラダ コンソメスープ おやこどん(むぎごはん、おやこに) オ きゅうにゅう いんげんのごまあえ こもくうーめん 旬の食材♪ アスパラガス しよくパン ブルーベリージャム まゅうにゅう とりにくのハニーマスタードやき ベーコンとアスパラのソテー	世日 こんだてめい 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 きのグループ あかのグループ あかのグループ あかのグループ あかのグループ あかのグループ あかのグループ おもにしたがんこのあまずあんかけ もやしのものかかサラダ ちゅうにゅう かにまて ハム 大きゅうにゅう かにまて ハム 大きゅうにゅう かからたまごスープ 「の食材」春キャベツ カかめごはん ぎゅうにゅう ささかまのいそべあげ きんびらごぼう ささかまのいそべあげ きんびらごぼう ささかまのいそべあげ きんびらごぼう ささかまのいそべあげ きんじん きょう こはん さとう ささかまのいそべあげ さばぶし おがら こま さとう ささかまのいそべあげ さがらぶら にゃがいも さがらぶらいりにくじゃが ながらことがなのまることあげ ごはん きゅうにゅう ホイコーロウ 大いずとんずなのスープ プリン ごはん きゅうにゅう がたくちいわし こはん きゅうにゅう ホたくだいず かがとしまるパン ぎゅうにゅう かたくしかのにもの おひたし みそしる よこわりまるパン ぎゅうにゅう かたいでんがん 大きっからのみそやき ひじきのいりに オスストローネ 全角の日か コカウ カボらぶ でもがいも さがらのみそやき ひじきのいりに オスストローオ オスストローオ カネマフタンスープ オレンジ オキマフタイドやき オーングススープ オーングススープ まがらにゅう いんげんのごまあえ ささくう一めん もの食材 アスパラガス 大きりにゅう ながら さとう さまがら さとう さまがら さとう さまがらのあげ ささら さがらの さいがら さがらの さいがら さがらの さいがら さがらの さいがら さがらの さがらの さがらの さがらの さがらの さがらの さがらの さがらの さがら さがらの さ	### こんだてめい	### こんだてめい ### ################################

※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。

御入学・御進学おめでとうございます!

新年度がいよいよスタートですね。

今年度の給食は9日(火)から始まりますので、箸・スプーンの準備 を忘れずにお願いします。また、毎月予定献立表をお配りしていま す。御家庭の食生活のために活用して頂けますと幸いです。 給食室一同美味しい給食を提供できるよう頑張りますので、どうぞ よろしくお願い致します。

おしらせ

毎月19日は「食育の日」になっています。 今年度は,毎月19日またはその前後に、旬の食材を つかった料理を出していきたいと思います。 は「さわらのみそ焼き」を出します。

給食について

- ・給食では1日の1/3の量が摂れるようになっています。
- 毎週木曜日がパンの日になります。
- 和洋中を組み合わせた献立となるよう工夫しています。
- ・季節に合わせた旬の食材や行事に合わせた行事食を献立に取り入れるようにしています。

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 21.1~32.5 g