

平成30年度

立町小 片平丁小 上杉山通小
通町小 荒巻小 台原小
北仙台小 荒町小



5月のよていこんだてひょう



毎月19日
食育の日

せんだいしあらまきがっこうきゅうしよく
仙台市荒巻学校給食センター

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	おもにからだのちょうしをと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		
1	火	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) ごもくどうふ パンサンスー	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ うずらたまご	たまねぎ にんじん はくさい にんにく しょうが もやし きゅうり	650	23.6
2	水	コッペパン 牛乳 チリコンカン フライドポテト やさいスープ パインアップルのかんづめ	パン じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ レンズまめ ベーコン	たまねぎ にんにく トマト キャベツ にんじん しめじ パインアップル	623	22.8
7	月	ごはん やきのり 牛乳 ししゃもてんぷら(2ほん・しょうゆ) きゅうりのそくせきづけ こんさいじる	ごはん こむぎこ でんぶん こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう のり ししゃも あぶらあげ さばぶし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ きゅうり	597	18.7
8	火	ごはん 牛乳 めだまやき(しおこしょうあじ) ぶたにくとやさいのしょうがに オレンジ	ごはん さといも さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ ごぼう オレンジ	578	24.1
9	水	小こめこスイートチーズパン 牛乳 しゃんはいふうやきそば フライビーンズ もやしとめんまのスープ グレープフルーツ	パン こめこ でんぶん こめあぶら ちゅうかめん ごまあぶら さとう	チーズ ぎゅうにゅう だいず ぶたにく えび いか とりにく うずらたまご	にんじん たまねぎ キャベツ なら ほししいたけ しょうが にんにく もやし ねぎ めんま グレープフルーツ	614	31.2
10	木	ごはん 牛乳 かつおのやくみたれかけ やさいのアーモンドあえ わかたけじる	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう かつお わかめ なたと さばぶし	しょうが ねぎ レモン たけのこ こまつな もやし にんじん	584	27.3
11	金	ツイストパン 牛乳 とりにくのマスタードやき ひよこまめのサラダ(マヨネーズ) チーズスープ	パン じゃがいも こめあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ひよこまめ	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし きゅうり	638	30.5
14	月	ごはん 牛乳 かきあげ ひじきのいために ぶたじる ようなしのかんづめ	ごはん こむぎこ こめあぶら でんぶん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう おきあみ ぶたにく とうふ みそ さばぶし ひじき だいず あぶらあげ	たまねぎ しゅんぎく にんじん だいこん ごぼう ねぎ ようなし	701	21.5
15	火	むぎごはん 牛乳 ポークカレー グリーンサラダ オレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	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 とうもろこし オレンジ	607	19.4
16	水	しよくパン チョコレートクリーム 牛乳 たらのバジルやき レモンドレッシングサラダ ようふうたまごスープ	パン チョコレートク さとう でんぶん こめあぶら	ぎゅうにゅう たら たまご ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり レモン	603	27.8
17	木	ごはん ふりかけ 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) ちゅうかふうとうにゅうスープ パインアップルのかんづめ	ごはん ごま こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん こめこ	ぎゅうにゅう かつおぶし あおさ わかさぎ おきあみ とりにく えび いか とうにゅう	チンゲンサイ たまねぎ にんじん はくさい しめじ しょうが とうもろこし パインアップル	577	19.3
18	金	まるパン 牛乳 メンチカツ(ソース) こまつなのサラダ ミネストローネ	パン パンこ こむぎこ こめあぶら マカロニ じゃがいも オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく こまつな きゅうり	603	21.4
21	月	ごはん 牛乳 さけのねぎみそチーズやき ごまずあえ あぶらふいりけんちんじる	ごはん さとう あぶらふ じゃがいも こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう さけ みそ チーズ とうふ さばぶし	ねぎ にんじん だいこん ごぼう しめじ きゅうり もやし	597	29.5
22	火	たけのこごはん (ごはん・たけのこのにも) 牛乳 ささかまぼこのなんがあげ わかめとじゃがいものみそじる あまなつみかん	ごはん こむぎこ ごま こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あぶらあげ わかめ とうふ さばぶし みそ	たけのこ ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ あまなつみかん	595	22.2
23	水	小ソフトパン 牛乳 クリームスパゲッティ チキンカツ(ソース) オニオンドレッシングサラダ	パン パンこ さとう でんぶん こむぎこ こめあぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり	608	26.6
24	木	ごはん 牛乳 さわらのてりやき からしあえ ごじる	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら だいず あぶらあげ さばぶし みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし	598	28.6
25	金	まるパン 牛乳 ハンバーガーペースト きのこスープ キャラメルポテト オレンジ	パン さつまいも こめあぶら さとう バター アーモンド パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン レンズまめ とりにく	にんじん たまねぎ セロリー にんにく キャベツ しめじ えのきたけ オレンジ	681	26.2
28	月	ごはん 牛乳 にくどうふ わかめのしょうがあえ ようなしのかんづめ	ごはん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	しょうが にんにく ねぎ にんじん しめじ えのきたけ きゅうり ようなし	576	22.8
29	火	ごはん 牛乳 やきししゃも とりにくのたまごとじ ごまあえ ヨーグルト	ごはん さとう ごま	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース こまつな もやし	580	25.1
30	水	しよくパン ソフトチーズ 牛乳 にくだんごのトマトに コンソメスープ グレープフルーツ	パン でんぶん こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト キャベツ しめじ グレープフルーツ	600	23.0
31	木	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) キャベツときゅうりのしそあえ こまつなともやしのみそじる	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも みずあめ	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ さばぶし みそ	ねぎ こまつな もやし キャベツ きゅうり しそ	590	22.9

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印の日は、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。

こんげつ もくひょう
=今月の目標= …… 食事の大切さを知ろう……

3, 4年生の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 640 kcal ・たんぱくしつ 24.0 g



へいせい ねん どがっこうきゅうしよくひょうごうしゅうしゅう
平成29年度学校給食標語優秀賞

きゅうしよく げんき
給食は ぼくらの元気を つくってくれる

仙台市立小学校 児童

かみ たいせつ しげん しゅうだんしげんかいしゅうなど かつよう
☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆