

小学校	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
-----	---



8・9月のよていこんだてひょう



せんだい し あらまきがっこうきゅうしょく
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	おもにからだのちよ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		
8/27	月	コッペパン 牛乳 チリコンカン フライドポテト コンソメスープ ようなしのかんづめ	パン じゃがいも こめあぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいず いんげんまめ ベーコン	たまねぎ にんにく トマト にんじん セロリー キャベツ ようなし	656	25.0
28	火	ごはん 牛乳 あげぎょうざ(2こ) マーボー豆腐 れいとうパインアップル	ごはん さとう でんぷん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にら にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく パインアップル	651	24.1
29	水	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 やきししゃも(2ほん) やさいのアーモンドあえ ぶたじる	ごはん ごま じゃがいも アーモンド さとう	牛乳 ひじき かつおぶし あじけずりぶし ししゃも ぶたにく とうふ さばぶし みそ	しそ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし	577	24.2
30	木	まるパン ソフトチーズ 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ だいずサラダ マカロニスープ	パン でんぷん さとう オリーブゆ マカロニ じゃがいも こめあぶら	牛乳 チーズ ぶたにく とりくに ベーコン だいず	トマト たまねぎ にんにく にんじん セロリー キャベツ きゅうり	645	27.6
31	金	ごはん 牛乳 いかのあんかけ ごもくひじき にらたまみそしる	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう でんぷん	牛乳 いか たまご とうふ さばぶし みそ ひじき あぶらあげ だいず	にら たまねぎ ごぼう にんじん	617	23.9
9/3	月	まるパン 牛乳 メンチカツ(ソース) こまつなのサラダ(ようふうドレッシング) チーズスープ グレープフルーツ	パン さとう でんぷん こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン チーズ だっしふんにゆう	たまねぎ にんじん パセリ こまつな きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	666	25.8
4	火	ごはん あじつけのり 牛乳 ほっけのしおやき キャベツときゅうりのこうみづけ ごじる れいとうりんご	ごはん さとう じゃがいも	牛乳 のり えび ほっけ だいず あぶらあげ さばぶし みそ	にんじん だいこん ごぼう キャベツ きゅうり しょうが りんご	640	27.8
5	水	ごはん 牛乳 わかさぎのいそべあげ(2ほん) ツナとだいずのいりに けんちんじる	ごはん こむぎこ でんぷん さとう こめこ こめあぶら さといも ごま	牛乳 わかさぎ おきあみ あおさ とうふ さばぶし まぐろあぶらづけ だいず	だいこん にんじん ごぼう ねぎ とうもろこし えだまめ しょうが	622	22.3
6	木	小こめこパン 牛乳 ごもくうどん さばのたつたあげ わかめサラダ	パン こめこ でんぷん こめあぶら うどん さとう ごま ごまあぶら	牛乳 さば ぶたにく さばぶし わかめ	しょうが たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	605	25.4
7	金	ごはん 牛乳 ポークカレー やさいサラダ オレンジ	ごはん じゃがいも こめあぶら	牛乳 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 とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ	608	19.5
10	月	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 ホキフライ(ソース) ラタトゥイユ やさいスープ	パン ジャム パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら じゃがいも オリーブゆ	牛乳 ホキ ベーコン ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ トマト ブロッコリー パプリカ にんにく	598	25.0
11	火	ごはん 牛乳 ごもく豆腐 きゅうりのピリからづけ ちゅうかポテト	ごはん さつまいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	牛乳 とうふ ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり	677	21.7
12	水	ごはん 牛乳 さわらのしょうがやき ごまずあえ よしのじる ぶどう(きよほう・2〜3こ)	ごはん じゃがいも でんぷん ごま さとう	牛乳 さわら とうふ さばぶし	しょうが にんじん さやいんげん きゅうり もやし ぶどう	579	25.5
13	木	ソフトパン 牛乳 スープカレー フライビーンズ ヨーグルト	パン でんぷん こめあぶら じゃがいも	牛乳 だいず ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし	637	25.7
14	金	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) おひたし(きざみのり) りきゅうじる	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら ごま	牛乳 あじ さばぶし みそ のり	ごぼう だいこん にんじん しめじ ほししいたけ ねぎ こまつな もやし	582	22.6
18	火	ココアパン 牛乳 てりやきとうふハンバーグ オニオンドレッシングサラダ たまごスープ パインアップルのかんづめ	パン さとう でんぷん こめあぶら	牛乳 とうふ とりにく たら たまご ベーコン	たまねぎ ねぎ しょうが こまつな にんじん キャベツ きゅうり パインアップル	619	24.7
19	水	ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ はくさいときゅうりのしそあえ おくずかけ	ごはん でんぷん さとう こめあぶら うーめん まめふ じゃがいも	牛乳 あかうお とうふ あぶらあげ さばぶし	しょうが にんじん さやいんげん ほししいたけ はくさい きゅうり しそ	583	23.4
20	木	わかめごはん 牛乳 ししゃもてんぷら(しょうゆ) こまつなのみそしる しろごまだんご	ごはん こむぎこ こめあぶら じゃがいも しらたまもち ごま さとう でんぷん	わかめ 牛乳 ししゃも とうふ さばぶし みそ	こまつな だいこん ねぎ	645	18.5
21	金	コッペパン 牛乳 ウインナーソーセージのケチャップソースかけ(2ほん) バターコーンソテー やさいときのこのスープ	パン さとう バター	牛乳 ウインナーソーセージ ぶたにく	キャベツ しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん とうもろこし	570	21.8
25	火	ごはん 牛乳 さんまのかばやき きりほしだいこんのいために かきたまじる オレンジ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう	牛乳 さんま たまご とうふ さばぶし あぶらあげ	しょうが こまつな えのきたけ ほししいたけ ねぎ きりほしだいこん もやし にんじん オレンジ	693	25.9
26	水	小ミルクパン 牛乳 スパゲッティペスカトーレ ささみフライカレーふうみ ごぼうサラダ(マヨネーズ)	パン パンこ こめあぶら スパゲッティ オリーブゆ ごま マヨネーズ	牛乳 とりにく えび いか ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし	576	26.0
27	木	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) キャベツのナムル みそはるさめスープ	ごはん でんぷん さとう こむぎこ はるさめ ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく うずらたまご みそ	たまねぎ しょうが にんじん もやし チンゲンサイ にんにく キャベツ きゅうり	607	21.4
28	金	ごはん 牛乳 かきあげ くきわかめとあぶらあげのいために さつまじる なし	ごはん こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう さつまいも ごま	牛乳 おきあみ ぶたにく さばぶし みそ くきわかめ 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 れんこん たけのこ なし	686	18.9

※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。

＝今月の目標＝ ……食事と運動について考えよう……

ねんせい 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
--



平成29年度学校給食標語優秀賞

苦手でも 食べればぼくの エネルギー 仙台市立小学校 児童

☆紙は大切な資源です。 集団資源回収等を活用しましょう☆