

平成30年度

10月のよていこんだてひょう

小 学 校	ブ ロ ッ ク	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
-------------	------------------	---



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	おもしろくひんとはたらき			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のもとになる	おもにからだのちようしをとのえるのもとになる	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	月	しよくパン はちみつ 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) ホワイトシチュー グレープフルーツ	パン はちみつ こむぎこ でんぶん さとう こめこ こめあぶら じゃがいも	牛乳 わかさぎ おきあみ あおさ とりにく チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース グレープフルーツ	627	22.4
2	火	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき ごまずあえ ひきなじる れいとうパインアップル	ごはん ごま さとう	牛乳 ほっけ あぶらあげ みそ さばぶし	ねぎ だいこん にんじん ごぼう きゅうり もやし パインアップル	605	26.6
3	水	コッペパン チョコレートクリーム 牛乳 フライドチキン マセドアンサラダ(マヨネーズ) マカロニスープ	パン チョコレートクリーム でんぶん こむぎこ こめあぶら マカロニ じゃがいも マヨネーズ	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく にんじん セロリー たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	639	25.2
4	木	ごはん 牛乳 ぶたにくとだいずのみそいため ワンタンスープ みかん	ごはん こめあぶら さとう ごま こむぎこ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく だいず みそ とりにく	ピーマン しめじ しょうが にんにく にんじん はくさい もやし ねぎ チンゲンサイ みかん	603	25.2
5	金	ごはん 牛乳 さわらのしょうがやき ごもくひじき りきゅうじる	ごはん じゃがいも ごま こめあぶら さとう	牛乳 さわら さばぶし みそ ひじき あぶらあげ だいず	しょうが だいこん にんじん しめじ ほししいたけ ねぎ ごぼう	618	27.9
11	木	こめこフォカッチャ 牛乳 ドライカレー きのことはくさいのスープ キャラメルポテト	パン こめこ さつまいも こめあぶら さとう バター アーモンド	牛乳 ぶたにく レンズまめ とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが しめじ えのきたけ はくさい	638	28.3
12	金	ごはん 牛乳 ささかまぼこのてんぶら やさいのアーモンドあえ ぶたじる	ごはん こむぎこ こめあぶら じゃがいも アーモンド さとう	牛乳 ささかまぼこ たまご ぶたにく とうふ さばぶし みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし	613	26.4
15	月	バターロールパン 牛乳 めだまやき(しおこしょうあじ) はるさめとコーンのサラダ(あおじそドレッシング) ミネストローネ オレンジ	バター パン マカロニ じゃがいも オリーブゆ はるさめ	牛乳 たまご ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー トマト にんにく とうもろこし きゅうり オレンジ	604	22.7
16	火	ごはん 牛乳 とりにくのやくみたれかけ もやしとあぶらあげのいために とうふとじゃがいものみそする	ごはん でんぶん こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく とうふ さばぶし みそ あぶらあげ	しょうが ねぎ だいこん こまつな もやし にんじん	603	26.7
17	水	ごはん 牛乳 にくだんごとやさいのあまずに だいこんのピリからあえ ぶどう(きよほう・2〜3こ)	ごはん パンこ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく とりにく うずらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン だいこん きゅうり ぶどう	615	18.5
18	木	まるパン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ ごぼうのごまドレッシングサラダ ラビオリのスープ	パン パンこ でんぶん さとう オリーブゆ こむぎこ ごま こめあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ トマト にんにく にんじん パセリ ごぼう とうもろこし きゅうり	603	22.3
19	金	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ きざみこんぶとやさいのいために みそけんちんじる	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	牛乳 かつお とうふ さばぶし みそ こんぶ あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ れんこん	652	30.2
22	月	小ミルクパン 牛乳 あんかけやきそば (ちゅうかめん ぶたにくとやさいのあんかけ) とうふとわかめのスープ ようなしのかんづめ	パン ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく えび うずらたまご わかめ とうふ	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが しめじ ようなし	622	24.5
23	火	ごはん 牛乳 さけのてりやき ごまあえ さつまじる	ごはん さとう こめあぶら さつまいも ごま	牛乳 さけ とりにく さばぶし みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし	604	28.3
24	水	わかめごはん 牛乳 あげぎょうざ(2こ) みそはるさめスープ パインアップルのかんづめ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら こめあぶら はるさめ ごま	わかめ 牛乳 ぶたにく とりにく だいず うずらたまご みそ	キャベツ にら しょうが にんにく にんじん もやし チンゲンサイ パインアップル	620	19.3
25	木	しよくパン いちごジャム 牛乳 ハムカツ だいずのサラダ コーンポタージュ	パン ジャム パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 ハム だいず とりにく チーズ	とうもろこし にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	698	29.1
26	金	ごはん 牛乳 さんまのしおふりやき もみじあえ せんべいじる	ごはん こむぎこ ごま こめあぶら さとう	牛乳 さんま とりにく あぶらあげ さばぶし	しめじ にんじん はくさい ごぼう ねぎ だいこん	641	24.5
29	月	小ココアパン 牛乳 ツナスパゲッティ ボルシチ りんご	パン スパゲッティ こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 まぐろあぶらづけ ベーコン ぶたにく チーズ クリーム	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく しょうが だいこん キャベツ りんご	604	22.9
30	火	ごはん 牛乳 ししゃものてんぶら(2ほん・しょうゆ) にくどうふ わかめのしょうがあえ	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう	牛乳 ししゃも ぶたにく とうふ わかめ	しょうが にんにく にんじん ねぎ えのきたけ しめじ きゅうり	652	25.1
31	水	ごはん 牛乳 だいずのごまだれかけ おでん おひたし	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ごま	牛乳 だいず さつまあげ うずらたまご がんもどき こんぶ	にんじん だいこん こまつな もやし	624	23.4

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※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＝ ……食べ物の旬について知ろう……

3, 4年生の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 670 kcal ・たんぱくしつ 25.1 g

平成29年度学校給食標語優秀賞

不思議だな きらいな野菜 食べられた

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☆