

平成30年度



6月のよていこんだてひょう



毎月19日は食育の日

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

立町小	片平小	上杉山通小
通町小	荒巻小	台原小
北仙台小	荒町小	

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のもとになる	おもにからだのちようしをと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	金	しょくパン はちみつ 牛乳 とうふハンバーグのオニオンソースかけ おおむぎのリゾット コーンいりサラダ	パン はちみつ さとう でんぷん こめあぶら おおむぎ オリーブゆ	牛乳 とうふ とりにく たら ベーコン えび いか チーズ	ねぎ しょうが たまねぎ にんにく にんじん トマト とうもろこし キャベツ きゅうり レモン	634	26.9
4	月	ごはん 牛乳 ぶたにくとだいずのみそいため けんちんじる パインアップルのかんづめ	ごはん こめあぶら さとう さといも	牛乳 ぶたにく だいず みそ とうふ さばぶし	ピーマン しめじ しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう ねぎ パインアップル	578	23.1
5	火	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(ソース) きゅうりのちゅうかづけ タンタンワタンスープ	ごはん こむぎこ パンこ でんぷん こめあぶら ごま ごまあぶら	牛乳 ししゃも ぶたにく うずらたまご みそ	にんじん ねぎ たまねぎ にら にんにく きゅうり だいこん	613	21.0
6	水	しょくパン いちごジャム 牛乳 とりにくのラタトゥイユソースかけ まめとコーンのシチュー やさいサラダ	パン ジャム オリーブゆ さとう じゃがいも こめあぶら	牛乳 とりにく ベーコン だいず チーズ	にんにく たまねぎ セロリー パプリカ ブロッコリー トマト にんじん えだまめ とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり	632	31.1
7	木	ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ ごもくきんぴら とうふとだいこんのみそじる オレンジ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごま	牛乳 あかうお とうふ みそ さばぶし あぶらあげ	だいこん こまつな ねぎ にんじん ごぼう れんこん オレンジ	580	24.2
8	金	こめこパン 牛乳 ゆでたまご(しょくたくえん) スープカレー わかめサラダ	パン こめこ じゃがいも こめあぶら ごまあぶら さとう	牛乳 たまご とりにく わかめ	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし だいこん きゅうり	583	26.8
11	月	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃんやき あぶらふとじゃがいものにも もやしときゅうりのこうみづけ	ごはん パター あぶらふ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	牛乳 さけ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ もやし きゅうり しょうが	594	25.2
12	火	ちゅうかはん (むぎごはん ぶたにくとやさいのちゅうかに) 牛乳 フライビーンズ(いそふうみ) はるさめスープ パインアップル	ごはん おおむぎ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	牛乳 だいず あおさ ぶたにく えび うずらたまご とりにく	にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ しょうが もやし ほししいたけ ねぎ パインアップル	645	25.9
13	水	ミルクパン 牛乳 とりにくのレモンソースかけ こまつなのサラダ コンソメスープ アーモンドいりこざかな	パン アーモンド さとう でんぷん こめあぶら オリーブゆ じゃがいも	牛乳 かたくちいわし とりにく ベーコン	しょうが レモン パプリカ にんじん セロリー たまねぎ こまつな キャベツ	632	29.2
14	木	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき ごまいりそくせきづけ ぶたじる グレープフルーツ	ごはん じゃがいも ごま	牛乳 ほっけ ぶたにく とうふ さばぶし みそ	しめじ にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	586	27.8
15	金	カレーうどん 牛乳 ホキフライ(ソース) ごまあえ ヨーグルト	パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら うどん ごま さとう	牛乳 ホキ ぶたにく さばぶし ヨーグルト	にんじん グリンピース たまねぎ こまつな もやし	577	27.1
18	月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ きりぼしだいこんのナムル メロン	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり メロン	576	22.6
19	火	ごはん あじつけのり 牛乳 ささかまぼこのしょうがやき がんもどきのふくめに りきゅうじる	ごはん じゃがいも ごま さとう	牛乳 のり ささかまぼこ さばぶし みそ がんもどき こんぶ	しょうが ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ しめじ	597	24.9
20	水	しょくパン マーメイド 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) ペンネとツナのトマトソテー やさいスープ	パン マーメイド さとう こむぎこ でんぷん こめこ こめあぶら マカロニ じゃがいも	牛乳 わかさぎ おきあみ あおさ まぐろあぶらづけ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく キャベツ にんじん しめじ	576	20.0
21	木	ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ だいこんときゅうりのしそあえ かきたまじる	ごはん でんぷん こめあぶら ごま さとう	牛乳 かつお みそ たまご とうふ さばぶし	しょうが にら ねぎ だいこん きゅうり しそ	598	29.0
22	金	ソフトパン 牛乳 ハヤシシチュー バジルドレッシングサラダ ようなしのかんづめ	パン 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 マッシュルーム キャベツ きゅうり ようなし	612	19.5
25	月	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ めんまとこんにやくのピリからいため ごじる	ごはん でんぷん こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 さば だいず あぶらあげ さばぶし みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう めんま	661	23.1
26	火	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 ぶたにくとカシューナッツのいためもの キャベツのちゅうかあえ グレープフルーツ	ごはん でんぷん こめあぶら カシューナッツ ごまあぶら さとう ごま	牛乳 ひじき かつおぶし あじのけずりぶし ぶたにく	しそ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ピーマン キャベツ とうもろこし グレープフルーツ	653	21.6
27	水	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) アーモンドコールスロー マカロニとやさいのスープ	パン さとう マカロニ じゃがいも こめあぶら アーモンド	牛乳 ぶたにく ウインナーソーセージ	にんじん たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ	612	22.0
28	木	ごはん 牛乳 ししゃもてんぷら(しょうゆ) きざみこんぶとやさいのいために さつまじる オレンジ	ごはん こむぎこ でんぷん こめあぶら さつまいも さとう	牛乳 ししゃも ぶたにく さばぶし みそ こんぶ あぶらあげ	にんじん だいこん しめじ ねぎ ごぼう れんこん オレンジ	619	19.7
29	金	小ココアパン 牛乳 สปาゲッティミラネーズ だいずいりコロッケ(ソース) グリーンサラダ(ようふうドレッシング)	パン じゃがいも さとう マーガリン パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら สปาゲッティ	牛乳 だいず ベーコン チーズ	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム にんにく こまつな きゅうり	599	22.6

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印の日は、スプーンもあつ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 = ……よくかんで食べよう……

今月は、「せんだいっ子給食月間」です。下線を引いている食材は、宮城県産のものの使用予定です。

ねんせい かい がっこうきゅうしよくせつしゅきじゅん
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 ごゆうしゅうしょう

平成29年度学校給食標語優秀賞

4時間目 待ちきれなくて おなかなる

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☆