

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
-----	---

3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

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		
1	金	しよくパン スライスチーズ 牛乳 ★ ハムカツ ペンネとツナのトマトソース やさいスープ そつぎようおいおいデザート	パン パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら マカロニ	牛乳 チーズ ハム だいず とりにく まぐろあぶらづけ	にんじん とうもろこし たまねぎ はくさい マッシュルーム トマト にんにく	618	27.7
4	月	ごはん 牛乳 かきあげ ごまあえ ぶたじる	ごはん こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも ごま	牛乳 おきあみ ぶたにく とうふ さばぶし みそ	たまねぎ しゅんぎく にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし	624	20.2
5	火	ごはん 牛乳 ごもくとうふ ひじきサラダ(ちゅうかドレッシング) よなしのかんづめ	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	牛乳 とうふ ぶたにく うずらたまご ひじき	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほしいたけ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし よなし	605	22.1
6	水	こめこフォカッチャ 牛乳 ドライカレー わかさぎフリッター(2ほん) マカロニスープ	パン こめこ でんぷん こむぎこ さとう 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 ぶたにく レンズまめ ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが セロリー	605	29.6
7	木	★ わかめごはん 牛乳 さばのウスターソースかけ きゅうりのピリからあえ ごじる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	わかめ 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 ねぎ きゅうり	678	24.1
8	金	クロワッサン 牛乳 わふうスパゲッティ(きざみのり) とりにくのバジルやき パンプキンサラダ(マヨネーズ) グレープフルーツ	パン パター さとう スパゲッティ こめあぶら アーモンド マヨネーズ	牛乳 とりにく ベーコン のり	にんにく にんじん しめじ たまねぎ かぼちゃ きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	628	27.7
11	月	ごはん 牛乳 さけのねぎみそチーズやき くきわかめとやさいのいために よしのじる デコボン	ごはん さとう まめふ じゃがいも でんぷん こめあぶら ごま	牛乳 さけ みそ チーズ とうふ さばぶし くきわかめ あぶらあげ	ねぎ にんじん さやいんげん だいこん れんこん たけのこ デコボン	626	28.6
12	火	ごはん 牛乳 ししゃもてんぷら(2ほん・しょうゆ) にくどうふ だいこんのそくせきづけ	ごはん こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう	牛乳 ししゃも ぶたにく とうふ	しょうが にんじん ねぎ えのきたけ しめじ だいこん きゅうり	650	24.6
13	水	しよくパン いちごジャム 牛乳 ハヤシチュー ビーンズサラダ(ようふうドレッシング) あまなつみかん	パン ジャム じゃがいも こめあぶら	牛乳 ぶたにく チーズ いんげんまめ だいず	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり なつみかん	609	23.6
14	木	ごはん 牛乳 チンジャオロースー さつまいもコロケ ちゅうかスープ	ごはん さつまいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく とりにく うずらたまご	しょうが ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ にんにく ねぎ にら もやし	674	23.4
15	金	小ミルクパン 牛乳 あんかけうどん ホキのてんぷら ごまずあえ	パン こむぎこ でんぷん こめあぶら うどん さとう ごま	牛乳 ホキ とりにく なた たまご さばぶし	ほしいたけ たけのこ にんじん ねぎ しょうが きゅうり もやし	611	24.3
18	月	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 いわしのみりんぼし あぶらふとじゃがいものにももの からしあえ	ごはん ごま さとう あぶらふ じゃがいも こめあぶら	ひじき かつおぶし あじけずりぶし 牛乳 いわし	しそ にんじん たまねぎ えだまめ こまつな もやし	610	24.9
19	火	ごはん 牛乳 にくだんごとやさいのあまずに だいこんのナムル パインアップルのかんづめ	ごはん パンこ でんぷん 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 パインアップル	671	19.9
20	水	コッペパン みかんジャム 牛乳 えびグラタン コールスロー たまごスープ	パン ジャム マカロニ バター でんぷん こめあぶら	牛乳 えび チーズ たまご ベーコン	たまねぎ とうもろこし ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり	668	30.9

※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**＝ 食生活の反省をしよう

～1年間の食生活を振り返ってみましょう～

ねんせい かい がっこうきゅうしよくせつしゆきじゆん
3, 4年生の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 670kcal ・たんぱくしつ 25.1g

できたところにチェックを入れましょう！

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた。	<input type="checkbox"/> 好き嫌いをしないで食べた。	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた。
<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守り、みんなで 楽しく食事ができた。	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそう さま」のあいさつができた。	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて、 食べ過ぎないようにした。

★全部できましたか？できなかったところは、次の学年でできるようにがんばりましょう。

1日(金)は、卒業お祝いデザートがつきます。
みんなで祝いましょう！

こ 1個あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
チョコレートケーキ	116	1.5
ストロベリーケーキ	105	1.2
さつまいもと栗(くり)のタルト	107	1.0
フルーツゼリー(グレープ)	51	0.1

今月もリクエスト献立を実施します。
献立名の前に★がついているものがリクエスト
献立です。お楽しみに！

平成29年度学校給食標語優秀賞

苦手でも みんながいと 食べられる

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☆