



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	

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	金	ごはん 牛乳 いわしフライ(ソース) すきやき ごまずあえ いりだいず <div>まつめん 節分メニュー 節分は 2/3</div>	ごはん パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう ごま	牛乳 いわし ぶたにく とうふ だいず	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ きゅうり だいこん	678	29.3
4	月	★わかめごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ けんちんじる パインアップルのかんづめ	ごはん でんぷん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	わかめ 牛乳 かつお みそ とうふ さばぶし	しょうが だいこん にんじん しめじ ごぼう ねぎ パインアップル	611	26.9
5	火	しょくパン チョコレートクリーム 牛乳 とりにくのマスタードやき マセドアンサラダ(マヨネーズ) コンソメスープ	パン チョコレートクリーム じゃがいも マヨネーズ	牛乳 とりにく ベーコン	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	604	26.2
6	水	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき ごまいりひたし さといもとだいこんのみそじる いよかん <div>しん 旬のくだもの いよかん</div>	ごはん さといも ごま	牛乳 ぶり とうふ あぶらあげ さばぶし みそ	ねぎ だいこん こまつな もやし しめじ いよかん	616	27.5
7	木	まるパン 牛乳 えびカツ(タルタルソース) ウイナーソーセージとコーンのソテー ミネストローネ	パン でんぷん さとう パンこ こむぎこ マヨネーズ こめあぶら マカロニ じゃがいも オリーブゆ バター	牛乳 えび だいず たまご とりにく ウイナーソーセージ	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	658	24.7
8	金	むぎごはん 牛乳 ★ポークカレー ゆでたまご(しお) レモンドレッシングサラダ いちごヨーグルト <div>いちごの果肉入り ヨーグルト</div>	ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら さとう	牛乳 たまご ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり レモン いちご	715	25.5
12	火	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) マーボーどうふ かいそうサラダ はっさく <div>しん 旬のくだもの はっさく</div>	ごはん でんぷん さとう ごまあぶら こむぎこ ごま	牛乳 ぶたにく とりにく だいず とうふ みそ わかめ くきわかめ ふのり こんぶ	たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり しろきくらげ はっさく	634	24.8
13	水	小ソフトパン 牛乳 やきそば わかさぎフリッター(2ほん) わかめスープ	パン こむぎこ さとう こめこ こめあぶら ちゅうかめん ごま ごまあぶら	牛乳 わかさぎ おきあみ あおさ ぶたにく わかめ とうふ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン しょうが しめじ	604	23.2
14	木	ごはん 牛乳 とりにくのやくみたれかけ あぶらふとじゃがいものにももの だいこんときゅうりのそくせきづけ <div>みやぎ 宮城の特産品 あぶらふ</div>	ごはん でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう あぶらふ じゃがいも	牛乳 とりにく	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり	604	23.1
15	金	★メロンパン 牛乳 たらのパジルやき ホワイトシチュー ほうれんそうサラダ オレンジ	パン さとう じゃがいも こめあぶら	たまご 牛乳 たら とりにく チーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ほうれんそう とうもろこし オレンジ	610	26.4
18	月	ごはん 牛乳 きびなごのピリからあんかけ ごもくきんびら とうふとじゃがいものみそじる ようなしのかんづめ <div>しん 新メニュー きびなごのピリからあんかけ</div>	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	牛乳 きびなご あぶらあげ とうふ さばぶし みそ	ねぎ にんじん ごぼう れんこん しめじ だいこん ほうれんそう ようなし	617	21.7
19	火	ちゅうかはん (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 こうみづけ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら	牛乳 だいず ぶたにく えび うずらたまご	にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ もやし しょうが はくさい きゅうり	610	24.7
20	水	コッペパン ソフトチーズ 牛乳 カップエッグ ポトフ フルーツポンチ	パン じゃがいも さとう	牛乳 チーズ たまご ウイナーソーセージ	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ りんご パインアップル みかん もも	631	24.8
21	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりんあげ きざみこんぶとやさいのいために さつまじる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごま さつまいも	牛乳 ぶたにく こんぶ あぶらあげ とりにく さばぶし みそ	しょうが にんじん れんこん だいこん ごぼう ねぎ	698	27.5
22	金	小こめこパン 牛乳 トマトクリームスパゲッティ ししゃもフライ(ソース) だいずのサラダ グレープフルーツ	パン こめこ パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら スパゲッティ オリーブゆ さとう	牛乳 ししゃも だいず えび チーズ クリーム	にんじん たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり グレープフルーツ	615	26.3
25	月	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ わかめのしょうがええ どさんこじる	ごはん でんぷん さとう じゃがいも バター	牛乳 ぶたにく とりにく だいず とうふ みそ わかめ	たまねぎ にんじん だいこん はくさい ねぎ とうもろこし きゅうり しょうが	611	22.9
26	火	ごはん 牛乳 さわらのたつたあげ ごもくあまずに(きざみのり) ゆきなのおひたし いちご(2こ) <div>まつめん ひな祭りメニュー ひな祭りは 3/3</div>	ごはん さとう でんぷん こめあぶら	牛乳 さわら あぶらあげ なんと たまご のり	しょうが にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ ゆきな もやし いちご	609	25.3
27	水	まるパン 牛乳 ★メンチカツ(ソース) アーモンドコールスロー マカロニスープ	パン さとう でんぷん パンこ こむぎこ マカロニ こめあぶら アーモンド	牛乳 ぶたにく とりにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり	610	21.8
28	木	ごはん 牛乳 さんまのみりんぼし もやしとあぶらあげのいために りきゅうじる <div>ねりごまがはいった りきゅうじる</div>	ごはん さとう じゃがいも ごま こめあぶら	牛乳 さんま さばぶし みそ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ もやし	695	26.9

※はしは、毎日忘れずに持てきましよう。 ※ 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＝ …… 食事と健康のかかわりを知ろう……

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

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

きらいでも 一口食べよう チャレンジだ

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☆