



2  
ラ  
ン  
ク  
八本松小, 長町小  
金剛沢小

こんげつ もくひょう きゅうしょく えいよう し  
= 今月の目標 = 給食の栄養について知ろう

仙台市太白学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			34ねのえいようか	
			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しをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
9	火	わかめごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) ごもくどうふ ようなしのかんづめ	ごはん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ うずらたまご	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ようなし	631	24.2
10	水	ソフトパン 牛乳 ささみフライ(ソース) コーンポターージュ オレンジ	パン パンこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりく こおりどうふ チーズ だっふんにゅう クリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ オレンジ	622	26.8
11	木	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ ぶたじる パインアップルのかんづめ	ごはん こめあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく どうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぶかねぎ パインアップル	625	24.5
12	金	ごはん 牛乳 ポークカレー だいずいりコロッセ デコボン	ごはん じゃがいも こめあぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく デコボン	659	21.2
15	月	ミルクパン 牛乳 ウイナーソーセージのケチャップソースかけ ポトフ フルーツポンチ	パン こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりく ウイナーソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ みかん パインアップル りんご レモン	603	24.3
16	火	ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ ひじきのいために さつまじる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう あかうお ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぶかねぎ	608	23.6
17	水	★にゅうかく・しんきゅうおもいこんだて★ 小バターロールパン 牛乳 スパゲッティナポリタン とりくのバジルやき フレンチサラダ おいおいゼリー	バター パン さとう オリーブゆ スパゲッティ こめあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし	592	27.2
18	木	ごはん 牛乳 レパーいりメンチカツ(ソース) なめこじる デコボン	ごはん パンこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく どうふ みそ	たまねぎ なめこ だいこん ねぶかねぎ にんじん デコボン	615	20.8
19	金	★かんこくふうたをあしわおう★ ごはん 牛乳 さばのピリからやき もやしときゅうりのしおナムル かんこくスープ	ごはん さとう ごまあぶら こめあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく どうふ	しょうが にんにく ねぶかねぎ にんじん たまねぎ もやし きゅうり	642	24.1
22	月	しょくパン りんごジャム 牛乳 わかさぎフリッター(21ほん) ハヤシチュー オレンジ	パン ジャム こむぎこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム オレンジ	603	21.3
23	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき くきわかめのごもくいため りきゅうじる	ごはん こめあぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ くきわかめ ささかまぼこ	しょうが ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ こまつな ねぶかねぎ れんこん	611	24.8
24	水	まるパン 牛乳 ホキフライ(ソース) ピーンズサラダ ABCマカロニスूप	パン パンこ こむぎこ さとう こめあぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ だいず ウイナーソーセージ	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ えだまめ きゅうり	591	24.8
25	木	★しんくのくだもの あまなつみかん★ ごはん 牛乳 やきぎょうざ(2こ・しょうゆ) どうふのちゅうかに あまなつみかん	ごはん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ うずらたまご みそ	キャベツ にんじん もやし ねぶかねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが あまなつみかん	614	22.9
26	金	ごはん 牛乳 モウカサメのたつたあげ こまつなごまずあえ だんごじる	ごはん でんぷん こめあぶら ごま さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう さめ ぶたにく みそ	こまつな にんじん もやし ごぼう ねぶかねぎ だいこん ほししいたけ	598	24.4
30	火	★しんくのさかな さわら★ コッパン 牛乳 さわらのピザソースかけ うずらたまごのクリームに オレンジ	パン こめあぶら オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう さわら とりく うずらたまご いんげんまめ チーズ こおりどうふ	たまねぎ にんにく トマト にんじん とうもろこし グリンピース オレンジ	584	31.3

※はしは、毎日忘れず持ってきましょう。 ※ 印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。



いよいよ新たな学年のスタートです。太白学校給食センターから給食をお届けします。

みなさんが元気に毎日を過ごしていけるよう、おいしく栄養バランスのとれた給食づくりに努めていきますので、よろしく願いいたします。

### 〈給食を通して学んでほしいこと・身に付けてほしいこと〉

<p>① 食べられるものが 増えること</p>	<p>② 食べ物の働きを 知ること</p>	<p>③ 旬の食べ物や郷土 料理を知ること</p>
<p>④ 食事の前には手を 洗うこと</p>	<p>⑤ 楽しく食べる こと</p>	

ねんせい  
1年生の  
とくべつこんだて  
特別献立

9日、10日、11日は給食に慣れるための特別献立です。  
12日からは、他の学年と同じ献立になります。

このか	このか	このか	このか
このか	献立名	エネルギー	たんぱく質
このか 9日 (火)	わかめごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) ようなしのかんづめ	440 kcal	14.2 g
このか 10日 (水)	ソフトパン 牛乳 ささみフライ(ソース) オレンジ	446 kcal	20.4 g
このか 11日 (木)	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ ぶたじる	511 kcal	21.9 g

令和5年度学校給食標語優秀賞  
きゅうしょく わたし げんき みなもと  
給食は 私の元気の源だ

3・4年生の1回あたりの  
学校給食摂取基準  
・エネルギー 650 kcal  
・たんぱく質 21.1 ~ 32.5 g