

令和3年度

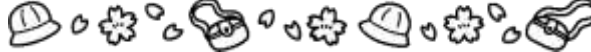
# 4月のよていこんだてひょう



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

仙台市野村学校給食センター

小学校 1ブロック  
七北田小 黒松小 南光台小 将監西小 高森小  
泉ヶ丘小 八乙女小 高森東小 大和小



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ょ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	金	むぎごはん 牛乳 えびフリッター(2こ) マーボーどうふ パンサンスー	ごはん おおむぎ さとう こむぎこ しょうぶつゆ はるさめ ごま でんぷん	牛乳 えび どうふ ぶたにく だいず みそ	にんじん キャベツ きゅうり たけのこ ほしいたけ ねぎ きくらげ にら しょうが にんにく	664	25.3	
12	月	むぎごはん ふりかけ 牛乳 メンチカツ(ソース) ビーンズサラダ ABC スープ <b>スーフの中からアルファベット型 マカロニをさがしてみよう!</b>	ごはん おおむぎ パンこ しょうぶつゆ さとう マカロニ ごま こむぎこ でんぷん	牛乳 かつおぶし いわしおし だいず ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん はくさい トマト セロリー パセリ	671	22.6	
13	火	せわりコッパパン 牛乳 ウィナーソーセージのサルサソースかけ ジャーマンポテト たまごスープ いちごゼリー <b>入学・進級 お祝いこんだて</b>	パン オリーブゆ じゃがいも バター でんぷん ゼリー	牛乳 レンズまめ ウィナーソーセージ ベーコン たまご だいず えび	たまねぎ にんにく トマト パセリ キャベツ こまつな にんじん しめじ いちご	699	27.3	
14	水	ごはん 牛乳 かつおとカシューナッツのいために わかめサラダ みそワンダンスープ デコボン <b>旬の果物デコボン ※23日も出ます!</b>	ごはん でんぷん カシューナッツ さとう しょうぶつゆ こむぎこ	牛乳 かつお こおりどうふ わかめ ぶたにく だいず みそ	しょうが にんじん パプリカ もやし たまねぎ たけのこ だいこん ほしいたけ きゅうり はくさい にら ねぎ にんにく デコボン	713	28.3	
15	木	ツイストパン 牛乳 ホキフライ(ソース) ポトフ もやしとコーンのサラダ	パン パンこ こむぎこ しょうぶつゆ ごま じゃがいも でんぷん	牛乳 ホキ ウィナーソーセージ	にんじん きゅうり もやし どうもろこし キャベツ パセリ たまねぎ かぶ セロリー	688	25.3	
16	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき きざみこんぶのいために なまあげとさつまいものみそしる オレンジ	ごはん しょうぶつゆ さとう さつまいも	牛乳 ぶたにく こんぶ なまあげ あぶらあげ ねぎ ちくわ みそ	しょうが にんじん だいこん もやし ほしいたけ ごぼう ねぎ えのきたけ オレンジ	710	26.8	
19	月	ごはん 牛乳 さばのごまだれかけ きゅうりのしょうががあえ タイピーエン きよみ <b>熊本の郷土料理「タイピーエン」旬の果物「きよみ」</b>	ごはん でんぷん ごま しょうぶつゆ さとう はるさめ	牛乳 さば こんぶ ぶたにく えび いか	しょうが ねぎ はくさい きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ ほしいたけ きよみ	683	25.9	
20	火	まるパン いちごジャム 牛乳 とりにくのたつたあげ ハヤシチュー だいこんサラダ アーモンドいりござかな	パン いちごジャム ごま でんぷん しょうぶつゆ さとう じゃがいも アーモンド	牛乳 とりにく いんげんまめ かたくいわし ぶたにく わかめ つのまた チーズ	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム グリンピース しょうが きくらげ	715	31.1	
21	水	むぎごはん 牛乳 ぎんざけのてりやき みそまめ かきたまじる あまなつみかん <b>「みそ豆」仙台産大豆を使っています!</b>	ごはん おおむぎ さとう しょうぶつゆ ごま でんぷん	牛乳 さけ とりにく だいず みそ たまご どうふ	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ あまなつみかん	699	32.3	
22	木	しよパン ブルーベリージャム 牛乳 ささみフライ(ソース) コールスロー キャロットポタージュ	パン ブルーベリージャム パンこ しょうぶつゆ さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん	牛乳 とりにく チーズ ぶたにく いんげんまめ クリーム こおりどうふ	きゅうり にんじん キャベツ どうもろこし たまねぎ パセリ	713	29.3	
23	金	わかめごはん 牛乳 ししゃもてんぷら(しょうゆ) にくどうふ こまつなごまずあえ デコボン	ごはん こむぎこ ごま さとう しょうぶつゆ でんぷん	牛乳 わかめ ししゃも どうふ ぶたにく	こまつな もやし にんじん ねぎ しょうが しめじ えのきたけ さやいんげん デコボン	650	23.2	
26	月	むぎごはん 牛乳 カップエッグ ポークカレー チンゲンサイともやしのソテー	ごはん しょうぶつゆ おおむぎ じゃがいも	牛乳 たまご ベーコン だいず ぶたにく チーズ いんげんまめ こおりどうふ	チンゲンサイ もやし たまねぎ どうもろこし にんじん にんにく グリンピース りんご	703	26.7	
27	火	こめこパン 牛乳 まぐろのアーモンドソース こまつなのサラダ おおむぎいりミネストローネ あおりんごゼリー <b>こどもの日のこんだて</b>	パン こめこ しょうぶつゆ アーモンド オリーブゆ さとう でんぷん おおむぎ ゼリー	牛乳 まぐろ わかめ ベーコン いんげんまめ	こまつな きゅうり パプリカ しょうが にんじん キャベツ たまねぎ セロリー トマト にんにく りんご	689	32.7	
28	水	ごはん 牛乳 わかさぎのいそふうみ(2ほん) あぶらふりそぼろに ごまあえ <b>宮城県の特産品「油ひ」</b>	ごはん パンこ あぶらふ こむぎこ しょうぶつゆ ごま さとう じゃがいも	牛乳 わかさぎ あおさ ぶたにく だいず	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ えだまめ	644	22.5	
29	木	しょうわのひ						
30	金	小バターロールパン 牛乳 スパゲッティナポリタン とりにくのガーリックやき うずらたまごとえびのスープ ヨーグルト	パン じゃがいも バター しょうぶつゆ さとう スパゲッティ	牛乳 とりにく チーズ ベーコン うずらたまご えび いんげんまめ ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パプリカ こまつな	678	32.9	

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましよう。 ※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。※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

## ご入学・ご進級おめでとうございませう!

いよいよ新年度がはじまります。毎日元気に過ごせるように、バランスのよい食事と、規則正しい生活を心がけましよう。

《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》

### たべもののはたらき

食べ物は、体の中でののはたらきによって、3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食べ物を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

### 1年生の特別献立

9日・12日は、給食に慣れるための特別献立です。13日からは、他の学年と同じ献立になります。

たのしみだ きょうのきゅうしょく なんだろな

仙台市立小学校 児童

#### きのグループ



おもにエネルギーのもとになる

#### あかのグループ



おもにからだをつくるもとになる

#### みどりのグループ



おもにからだのちようしょをととのえるもとになる

9日 (金)	クワツサン 牛乳 えびフリッター(2こ) いちご(2こ)	エネルギー 439kcal	たんぱく質 14.0g
12日 (月)	ココアパン 牛乳 メンチカツ(ソース) パインアップルのかんづめ	エネルギー 560kcal	たんぱく質 17.8g

《今月の目標》  
・給食の栄養について知ろう

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用ましよう。

小学校	七北田小 黒松小 南光台小 将監西小
1ブロック	高森小 泉ヶ丘小 八乙女小 高森東小 大和小



仙台市野村学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			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		
6	木	ちゅうかはん(むぎごはん ちゅうかはんのぐ) 牛乳 ししゃもフライ(ソース) きりぼしだいこんのはりはりづけ パインアップルのかんづめ <b>【旬の果物】</b> 小麦ごはんと中華飯の具を一緒に食べよう!	ごはん おおむぎ こむぎこ パンこ ごま さとう でんぷん しょくぶつゆ	牛乳 ししゃも こんぶ ぶたにく うずらたまご えび	きりぼしだいこん にんじん チンゲンサイ たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが パインアップル	659	22.9
7	金	ごはん あじつけのり 牛乳 さわらのみそだれかけ やさいのごもくあえ さわにわん	ごはん でんぷん さとう しょくぶつゆ ごま	牛乳 のり さわら みそ ぶたにく あぶらあげ こおりどうふ	にんにく こまつな キャベツ にんじん とうもろこし ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ しょうが	623	24.2
10	月	しょくパン りんごジャム 牛乳 ポークステーキのトマトソースかけ ほうれんそうのソテー わかめとたまごのスープ	パン りんごジャム さとう オリーブゆ でんぷん しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく だいず ウィナーソーセージ わかめ たまご こおりどうふ とり	トマト たまねぎ にんにく ほうれんそう もやし とうもろこし にんじん こまつな しめじ	655	29.8
11	火	むぎごはん ひじきふりかけ 牛乳 ホキてんぷら(しょうゆ) ぶたにくとやさいのしょうがにさんしょくあえ オレンジ	ごはん おおむぎ こむぎこ しょくぶつゆ でんぷん さとう じゃがいも ごま	牛乳 ひじき ホキ ぶたにく	だいこん にんじん きゅうり さやいんげん たけのこ ごぼう しょうが オレンジ	702	24.8
12	水	こめこパン 牛乳 ハムカツ コーンいりサラダ えびチャウダー アーモンドいりこざかな	パン こめこ パンこ でんぷん じゃがいも バター こむぎこ アーモンド しょくぶつゆ さとう	牛乳 ハム ぶたにく チーズ こおりどうふ かたくちいわし えび	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ グリンピース	687	31.0
13	木	<b>【宮城県の特産品】</b> 小麦ごはんと油入りたまごとじを一緒に食べよう! あぶらふとん(むぎごはん あぶらふりたまごとじ) 牛乳 ささかまぼこのしょうがやき わかめとじゃがいものみそしる ようなしのかんづめ	ごはん おおむぎ あぶらふ さとう じゃがいも	牛乳 ささかまぼこ たまご だいず わかめ なまあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ グリンピース キャベツ えのきたけ こねぎ ようなし	675	26.3
14	金	ごはん 牛乳 ごもくどうふ はるまき くきわかめのちゅうかあえ グレープフルーツ	ごはん こむぎこ ごま さとう でんぷん はるまき しょくぶつゆ	牛乳 とり ぶたにく くきわかめ とうふ うずらたまご	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん きゅうり はくさい さやいんげん ほしいたけ にんにく しょうが きくらげ グレープフルーツ	709	23.3
17	月	よこわりまるパン 牛乳 えびカツ(ソース) ぶたにくのトマトに ごぼうサラダ(マヨネーズ)	パン パンこ ごま こむぎこ マヨネーズ じゃがいも しょくぶつゆ さとう でんぷん	牛乳 えび ぶたにく いんげんまめ	ごぼう とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく マッシュルーム トマト	685	27.2
18	火	たけのこごはん(むぎごはん たけのこごはんのぐ) 牛乳 あかうおのてりやき ぶたじる オレンジ <b>【旬の食材】</b> 小麦ごはんとたけのこごはんの具を一緒に食べよう!	ごはん おおむぎ さとう ごま じゃがいも	牛乳 あかうお あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	たけのこ ほしいたけ にんじん かんぴょう だいこん ごぼう ねぎ オレンジ	686	31.4
19	水	小きんときまめパン 牛乳 ごもくうどん とりにくのごまみそかけ キャベツのあさづけ ヨーグルト	パン あまなつとう でんぷん ごま さとう うどん しょくぶつゆ	牛乳 とり こんぶ ぶたにく なると あぶらあげ うずらたまご ヨーグルト	きゅうり キャベツ しょうが たけのこ たら ほしいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう	663	31.6
20	木	ごはん のりつくだに 牛乳 わかさぎフリッター(2本) にくじゃが わかめいりおひたし グレープフルーツ	ごはん こむぎこ ごま じゃがいも さとう でんぷん しょくぶつゆ はちみつ	牛乳 のり わかさぎ おきあみ わかめ ぶたにく だいず	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ グレープフルーツ	675	22.9
21	金	むぎごはん 牛乳 こんさいカレー ハンバーグ もやしとコーンのソテー	ごはん おおむぎ じゃがいも しょくぶつゆ パンこ でんぷん さとう	牛乳 ぶたにく とりにく ウィナーソーセージ だいず チーズ いんげんまめ だっしふんにゅう	もやし とうもろこし にんじん たまねぎ れんこん ごぼう グリンピース にんにく りんご	714	24.8
24	月	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 かつおのオニオンソースかけ アーモンドいりサラダ とうにゅうクリームスープ <b>【旬の食材】</b> かつお	パン ブルーベリージャム でんぷん さとう オリーブゆ アーモンド じゃがいも しょくぶつゆ	牛乳 かつお とりにく とうにゅう	たまねぎ にんにく にんじん はくさい ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ パセリ	659	32.0
25	火	ごはん 牛乳 さんまのカレーたつたあげ ごまごぼう なまあげのおろしに あまなつみかん	ごはん しょくぶつゆ ごま さとう でんぷん	牛乳 さんま なまあげ ぶたにく	ごぼう だいこん たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ ほしいたけ あまなつみかん	713	24.9
26	水	しょくパン はちみつ 牛乳 カップエッグ ポークビーンズ コンソメスープ みかんゼリー	パン はちみつ しょくぶつゆ じゃがいも ゼリー	牛乳 たまご ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ トマト にんじん セロリー キャベツ パセリ みかん	714	30.8
27	木	わかめごはん 牛乳 ぶたにくのアーモンドがらめ こまつなとツナのいためもの ごじる メロン <b>【旬の果物】</b> メロン	ごはん でんぷん アーモンド さとう じゃがいも しょくぶつゆ	牛乳 わかめ ひじき ぶたにく こおりどうふ まぐろあぶらづけ だいず あぶらあげ みそ	しょうが こまつな にんじん たまねぎ だいこん こねぎ メロン	713	28.8
28	金	むぎごはん かんこくのり 牛乳 かじきのあまずあんかけ きりぼしだいこんのナムル ぶたにくとなまあげのチゲ <b>【韓国料理】</b> チゲ ナムル	ごはん おおむぎ でんぷん さとう ごま しょくぶつゆ	牛乳 かじき ぶたにく なまあげ みそ のり	きりぼしだいこん にんじん きゅうり はくさい ねぎ しめじ にんにく しょうが	687	28.3
31	月	小ソフトパン 牛乳 スパゲッティミラネーズ とりにくのバジルやき まめとやさいのスープ	パン さとう オリーブゆ スパゲッティ バター じゃがいも	牛乳 とり べーコン チーズ ぶたにく いんげんまめ	にんにく にんじん パプリカ ピーマン たまねぎ マッシュルーム キャベツ えのきたけ セロリー パセリ	614	28.5

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》

\* 今月の目標 \* ..... 食事の大切さを知ろう

たのしみは 朝起きてすぐの こんだて表

仙台市立小学校 児童

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう。



小学校 1ブロック 七北田小 黒松小 南光台小 将監西小 高森小 泉ヶ丘小 八乙女小 高森東小 大和小



Main menu table with columns for Day, Meal Name, Ingredients, and Energy/Fiber content. Includes callouts for 'Food Safety' and 'Allergy Information'.

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 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。 ※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

「令和2年度 学校給食標語 優秀賞」

たべようね げんきいっぱい もぐもぐと

仙台市立小学校 児童

※献立名の...は、 カミカミメニューです！

\* 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。宮城県産や 仙台産の食材をたくさん取り入れる予定です。

☆紙は大切な資源です。集回資源回収などに活用しましょう。



小学校 1ブロック	七北田小 黒松小 南光台小 将監西小 高森小 泉ヶ丘小 八乙女小 高森東小 大和小
--------------	--



日	曜日	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか		
		こんだてめい			エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)	
		おもにエネルギーの もとになる きのグループ	おもにからだを つくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる みどりのグループ			
1	木	むぎごはん ふりかけ(しそ) 牛乳 たいのなんばんづけ やさいのごもくあえ じゃがいもとなまあげのみそする ようなしのかんづめ	ごはん おおむぎ でんぷん さとう ごま じゃがいも しょくぶつゆ	牛乳 たい なまあげ みそ	しそ こまつな もやし にんじん とうもろこし ほうれんそう だいこん えのきたけ ねぎ ようなし	715	27.1
2	金	わかめごはん 牛乳 とうふハンバーグのごまソースかけ ツナとやさいのいたためもの うーめんじる たなばたゼリー	ごはん ごま パンこ さとう でんぷん ふ うーめん ゼリー さとう しょくぶつゆ	牛乳 わかめ とうふ とりにく ぶたにく まぐろあぶらづけ だいたず あぶらあげ	たまねぎ ねぎ しょうが こまつな にんじん とうもろこし にんにく だいこん たけのこ ほししいたけ レモン ぶどう	704	28.5
5	月	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 ささみフライ(カレーあじ) ★ぶたにくとやさいのトマトにこみ わかめとキャベツのサラダ(あおじそドレッシング)	パン ごま しょくぶつゆ ブルーベリージャム じゃがいも でんぷん オリーブゆ こむぎこ パンこ	牛乳 とりにく わかめ ぶたにく だいたず	こまつな キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく	676	29.9
6	火	ごはん あじつけのり 牛乳 あかうおのピリからやき かぶときゅうりのこうみづけ すいとんじる れいとみかん	ごはん ごま すいとん さとう しょくぶつゆ じゃがいも	牛乳 のり あかうお こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ こおりどうふ	きゅうり かぶ にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ にんにく みかん	704	29.8
7	水	小ミルクパン 牛乳 ツナとだいこんおろしのスパゲッティ ほたてかいらばらフライ(2こ)(ソース) やさいスープ	パン パンこ こむぎこ でんぷん スパゲッティ オリーブゆ じゃがいも しょくぶつゆ	牛乳 ほたて だいたず ベーコン ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん しめじ たまねぎ だいこん にんにく トマト キャベツ セロリー パセリ	708	29.2
8	木	むぎごはん 牛乳 なまあげとぶたにくのみそいため だいたずいりコロケ(ソース) はるさめサラダ オレンジ	ごはん おおむぎ でんぷん ごま じゃがいも しょくぶつゆ こむぎこ はるさめ さとう パンこ	牛乳 だいたず みそ なまあげ ぶたにく	にんじん キャベツ きゅうり ほししいたけ たけのこ たまねぎ さやいんげん ねぎ オレンジ	712	24.3
9	金	むぎごはん 牛乳 さけのてりやき こまつなとひじきのあえもの ぶたじる	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう ごま しょくぶつゆ	牛乳 さけ ぶたにく ひじき なまあげ みそ	こまつな にんじん もやし ねぎ にんにく だいこん ごぼう しめじ	657	31.6
12	月	しょくパン いちごジャム 牛乳 ★たらのエスカベツチェ チンゲンサイとコーンのソテー ★ソバ・デ・アホ(スペインふう)にんにくスープ ヨーグルト	パン いちごジャム でんぷん さとう パンこ オリーブゆ しょくぶつゆ	牛乳 たら ベーコン ウイナーソーセージ だいたず たまご ヨーグルト	たまねぎ パプリカ にんじん チンゲンサイ とうもろこし トマト マッシュルーム パセリ にんにく しょうが	691	32.6
13	火	ごはん 牛乳 あげしゅうまい(2こ) えびととうふのちゅうかに もやしのちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング) グレープフルーツ	ごはん こむぎこ ごま さとう でんぷん しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく えび くきわかめ とうふ うずらたまご	たまねぎ もやし さやいんげん こまつな きゅうり ほししいたけ にんじん たけのこ はくさい にんにく しょうが グレープフルーツ	674	25.0
14	水	せわりコッペパン 牛乳 ★ウイナーソーセージのケチャップソースかけ ★キャベツのザワークラウトふう ★ポテトスープ だいたずいりこざかな	パン さとう じゃがいも しょくぶつゆ	牛乳 かたくちいわし ウイナーソーセージ ぶたにく いんげんまめ こおりどうふ だいたず	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん セロリー パセリ	680	28.8
15	木	むぎごはん 牛乳 べにざけとナッツのみそがらめ きりほしだいこんのピリからいため とうふスープ	ごはん おおむぎ さとう カシューナッツ ごま しょくぶつゆ でんぷん	牛乳 さけ こおりどうふ みそ ぶたにく とうふ	しょうが きりほしだいこん もやし にら にんじん こねぎ にんにく たまねぎ こまつな ねぎ きくらげ	616	24.2
16	金	むぎごはん 牛乳 さんまのかばやき はるさめときゅうりのすじょうゆあえ にらたまみそする	ごはん おおむぎ ごま でんぷん しょくぶつゆ さとう はるさめ	牛乳 さんま わかめ たまご こおりどうふ とうふ みそ	きゅうり にんじん しょうが にら たまねぎ ほししいたけ	675	25.2
19	月	小ツイストパン 牛乳 カレーうどん ぶたにくのこうみやき やさいのアーモンドあえ	パン さとう アーモンド うどん しょくぶつゆ	牛乳 こおりどうふ ぶたにく あぶらあげ いんげんまめ	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ	694	32.2
20	火	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) ★かいせんチャブチェ ★クッパスープ れいとパイナップル	ごはん こむぎこ はるさめ さとう しょくぶつゆ ごま でんぷん	牛乳 わかさぎ えび おきあみ きゅうにく のり いか たまご こおりどうふ わかめ	パプリカ にんじん もやし たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ だいこん こねぎ パイナップル	670	24.5

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。



## なつやす 夏休みの食生活



## なつやす げんきす ~夏休みを元気に過ごすために~



れいわ わんど がっこうきゅうりょうひょうご けいゆうしょう  
《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》

### きそくただい しょくせいかつ 〇規則正しい食生活〇

夏休みは、夜ふかしや朝ねほづなどで、食事の時間が  
乱れがちです。早ね・早起きを心がけ、  
毎日決まった時間に食事をとり、  
元気に夏休みを過ごしましょう。



### しょくじ 〇バランスのとれた食事〇

夏休み中も、主食(ごはん・パン・麺類)、主菜(魚・肉・卵・大豆  
製品)、副菜(野菜・海そう・きのこ)を組み合わせた食事を心がけま  
しょう。汁物や果物、乳製品も取り入れると、さらに栄養バランスが良くな  
ります。毎日コップ1杯の牛乳を飲むようにすると良いですね。

### きゅうりょう 給食は いっぱい食べて とくするよ

仙台市立小学校 児童

### カレーの日 おかわりじゃんけん

かちたいな

仙台市立小学校 児童

### あさ 〇しっかり朝ごはん〇

朝ごはんは1日の元気のもとです。朝ごはんを食べる  
ことで、午前中を元気に過ごすための  
栄養が体に行きわたります。  
毎日しっかり食べましょう。



### すいぶんほきゅう 〇こまめな水分補給〇

夏は汗をかくことで、体の水分が失われます。  
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水やお茶を飲んで  
水分を補給しましょう。



### こんげつ もくひょう \* 今月の目標 \*

暑さに負けない食事をしよう...

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。



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きのグループ	おもにからだをつくるもとになるあかのグループ	おもにからだのちようしきととのえるもとになるみどりのグループ	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
25	水	こめこげんまいハニーパン 牛乳 メンチカツ(ソース) もやしときゅうりのサラダ ★おおむぎいりミネストローネ  パラリンピックにちなんで★イタリア料理	パン こめこ はちみつ パンこ げんまいこ おおむぎ じゃがいも ごま さとう オリーブゆ しょくぶつゆ でんぷん こむぎこ	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ ベーコン いんげんまめ	たまねぎ とうもろこし もやし きゅうり にんじん キャベツ セロリー にんにく トマト	705	27.1
26	木	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき にくどうふ くきわかめのごもくあえ	ごはん ごま さとう しょくぶつゆ	牛乳 ほっけ くきわかめ どうふ ぶたにく	にんじん だいこん きゅうり とうもろこし しょうが ねぎ しめじ えのきたけ さやいんげん	655	32.3
27	金	むぎごはん やきのり 牛乳 いかのてんぷら(しょうゆ) ぶたにくとごぼうのオイスターソースいため わかめのみそしる れいとうみかん	ごはん おおむぎ こむぎこ しょくぶつゆ さとう ごま じゃがいも パンこ でんぷん	牛乳 のり いか ぶたにく わかめ どうふ おから みそ たまご	にんじん ごぼう れんこん きくらげ たまねぎ こまつな えのきたけ みかん	706	24.8
30	月	しょくパン いちごジャム 牛乳 フライビーンズ(あおのりあじ) ハヤシシチュー キャベツのレモンドレッシングサラダ	パン いちごジャム さとう じゃがいも しょくぶつゆ	牛乳 だいた チーズ こおりどうふ ぶたにく のり いんげんまめ	パプリカ キャベツ きゅうり たまねぎ レモン にんじん グリーンピース	712	28.1
31	火	むぎごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) はっほうさい パンサンスー グレープフルーツ	ごはん おおむぎ こむぎこ はるさめ ごま さとう でんぷん しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく とりにく えび うずらたまご	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり チンゲンサイ もやし たけのこ しょうが きくらげ さやいんげん ほしいたけ グレープフルーツ	676	24.6
1	水	よこわりまるパン 牛乳 ホキフライ(ソース) ジャーマンポテト たまごスープ  パンにホキフライを はさんで食べよう!	パン パンこ バター こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ じゃがいも	牛乳 ホキ たまご ウイナーソーセージ ぶたにく だいた	たまねぎ パセリ こまつな にんじん えのきたけ	682	29.1
2	木	ごはん 牛乳 さけのごまみそかけ はりはりづけ さわにわん オレンジ	ごはん でんぷん ごま しょくぶつゆ さとう じゃがいも	牛乳 さけ みそ こんぶ ぶたにく こおりどうふ	しょうが にんじん ねぎ きりぼしだいこん こまつな もやし ごぼう たけのこ オレンジ	639	26.6
3	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのなんばんやき ごまあえ なまあげのみそしる	ごはん さとう ごま じゃがいも	牛乳 ぶたにく なまあげ おから みそ	しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな もやし ほうれんそう だいこん	669	26.3
6	月	小ツイストパン 牛乳 スパゲッティナポリタン わかさぎフライ(2ほん)(ソース) コンソメスープ ヨーグルト  【旬の食材】 なす	パン パンこ こむぎこ しょくぶつゆ じゃがいも スパゲッティ	牛乳 わかさぎ ベーコン チーズ ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム パプリカ ピーマン なす キャベツ パセリ	678	27.5
7	火	ごはん 牛乳 いとよりてんぷら(しょうゆ) ぶたにくとなまあげのみそいため かぶときゅうりのそくせきづけ	ごはん こむぎこ ごま しょくぶつゆ さとう でんぷん	牛乳 こんぶ みそ いとよりだい ぶたにく なまあげ	かぶ きゅうり にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しょうが にんにく	655	23.8
8	水	せわりコッペパン 牛乳 ウイナーソーセージのチリソースかけ だいたサラダ ふわふわたまごスープ アーモンドいりこざかな	パン オリーブゆ さとう しょくぶつゆ パンこ アーモンド	牛乳 たまご チーズ ウイナーソーセージ だいた ぶたにく かたくちいわし	たまねぎ にんにく こまつな レモン とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり	702	31.8
9	木	むぎごはん 牛乳 いかフリッター(2こ) ぶたにくとだいたのカレーいため キャベツとうずらたまごのスープ れいとうみかん	ごはん おおむぎ こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく だいた いか うずらたまご	パプリカ しめじ パセリ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん みかん えのきたけ	689	25.9
10	金	むぎごはん 牛乳 ししゃもフライ(ソース) マーボーどうふ かいそうサラダ	ごはん おおむぎ こむぎこ パンこ ごま しょくぶつゆ さとう でんぷん	牛乳 ししゃも わかめ どうふ みそ つのまた ぶたにく だいた	こまつな きゅうり たけのこ とうもろこし にんじん ねぎ ほしいたけ くらげ しょうが にんにく	650	26.4

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

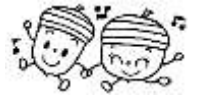
\* 今月の目標 \* …食事と運動について考えよう…



裏面へ続く



☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。



Main menu table with columns for date, day, food items, and nutritional information. Includes special days like '敬老の日' and '秋分の日'.

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 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。

《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

だれだって笑顔になれる 給食だ



\* 今月の目標 \*



...食事と運動について考えよう...



小学校 1ブロック	七北田小 黒松小 南光台小 将監西小 高森小 泉ヶ丘小 八乙女小 高森東小
--------------	--



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4年生のえいようか	
			おもにエネルギーのもとになるきのグループ	おもにからだをつくるもとになるあかのグループ	おもにからだのちようしきととのえるもとになるみどりのグループ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	金	まるパン りんごジャム 牛乳 ぶたにくのオニオンソースかけ ほうれんそうとコーンのサラダ たまごスープ	パン りんごジャム でんぷん オリーブゆ しょくぶつゆ さとう	牛乳 ぶたにく たまご だいず ベーコン	たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし ほうれんそう しめじ キャベツ こまつな にんじん	642	28.8
4	月	むぎごはん 牛乳 たらのなんばんづけ にくみそひじき こんさいじる	ごはん じゃがいも でんぷん ごま さとう おおむぎ しょくぶつゆ	牛乳 たら ひじき ぶたにく だいず みそ	にんじん たまねぎ しょうが ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	649	27.5
5	火	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) とうふのちゅうかに みずなどだいこんのサラダ パインアップルのかんづめ	ごはん こむぎこ さとう でんぷん ごま パンこ しょくぶつゆ	牛乳 わかさぎ とうふ ぶたにく みそ	だいこん きゅうり みずな なら にんじん もやし ねぎ たけのこ はくさい にんにく しょうが ほししいたけ パインアップル	670	24.3
6	水	小きんときまめパン 牛乳 カレーうどん むししゅうまい(2こ) キャベツときゅうりのこうみづけ	あまなつとう パン さとう こむぎこ ごま うどん しょくぶつゆ でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく こんぶ あぶらあげ	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん しょうが こまつな ほししいたけ	636	25.2
7	木	むぎごはん 牛乳 ホキてんぷら(しょうゆ) たまごとし はくさいとじゃがいものみそじる オレンジ	ごはん おおむぎ こむぎこ じゃがいも さとう しょくぶつゆ	牛乳 ホキ たまご ぶたにく だいず とうふ みそ	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ グリンピース ねぎ オレンジ	713	27.8
8	金	よこわりまるパン 牛乳 メンチカツ(ソース) ポテトとコーンのサラダ まめとやさいのスープ アーモンドいりこざかな	パン アーモンド さとう じゃがいも こむぎこ しょくぶつゆ パンこ でんぷん	牛乳 かたくちいわし ベーコン ぶたにく いんげんまめ とりにく	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし きゅうり キャベツ セロリー	688	26.2
11	月	りんじきゅうぎょうび					
12	火	あきやすみ					
13	水	あきやすみ					
14	木	ごはん 牛乳 さけのしおやき わかめいりおひたし せんだいふういもに	ごはん さといも ごま	牛乳 さけ わかめ ぶたにく とうふ みそ	こまつな にんじん もやし しめじ はくさい だいこん ごぼう ねぎ	596	30.7
15	金	わかめごはん 牛乳 かつおとじゃがいものスパイスいため ちゅうかふうたまごスープ オレンジ	ごはん でんぷん じゃがいも パンこ しょくぶつゆ	牛乳 わかめ だいず かつお たまご こおりとうふ ぶたにく とうふ	たまねぎ パセリ にんにく にんじん こまつな キャベツ しめじ オレンジ	664	28.3
18	月	しょくパン みかんジャム 牛乳 ハムチーズフライ チンゲンサイとコーンのサラダ コンソメスープ	パン みかんジャム じゃがいも しょくぶつゆ パンこ さとう でんぷん こむぎこ	牛乳 ハム チーズ ぶたにく	チンゲンサイ とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ セロリー	681	26.6
19	火	むぎごはん 牛乳 ほっけのしおやき おでん からしあえ みかん	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう	牛乳 さつまあげ うずらたまご こんぶ ほっけ がんもどき	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん みかん	681	29.2
20	水	くろしょくパン 牛乳 クリームシチュー フライベーンズ(スパイスあじ) もやしのソテー	パン でんぷん じゃがいも バター しょくぶつゆ	牛乳 ウインナーソーセージ ぶたにく こおりとうふ いんげんまめ だいず チーズ だっしふんにゅう	もやし とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	715	28.7
21	木	ごはん かんこくのり 牛乳 さばのねぎソースかけ ナムル わかめスープ	ごはん でんぷん ごま さとう しょくぶつゆ	牛乳 さば わかめ ぶたにく とうふ のり	ねぎ レモン ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ だいこん えのきたけ しょうが	682	24.1
22	金	むぎごはん 牛乳 ぶりのてりやき ごまあえ なめこじる ようなしのかんづめ	ごはん おおむぎ さとう ごま	牛乳 ぶり とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな キャベツ なめこ だいこん ねぎ ようなし	711	27.9
25	月	こめこパン 牛乳 チキンカツ(ソース) ピーマンソテー トマトとたまごのスープ	パン こめこ パンこ でんぷん ピーファン じゃがいも ごま しょくぶつゆ こむぎこ	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン たまご	パプリカ にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ トマト はくさい パセリ	675	31.3
26	火	ごはん あじつけのり 牛乳 きびなごのいそふうみ(3~6ほん) にくどうふ きりぼしだいこんのごまサラダ みかん	ごはん でんぷん ごま さとう しょくぶつゆ	牛乳 のり きびなご とうふ ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん ねぎ きゅうり とうもろこし しょうが みかん しめじ えのきたけ さやいんげん	668	28.2
27	水	よこわりまるパン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ アーモンドいりサラダ パンプキンポターージュ だいずいりこざかな	パン オリーブゆ パンこ さとう アーモンド じゃがいも バター しょくぶつゆ でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ クリーム だいず かたくちいわし	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく パプリカ きゅうり キャベツ とうもろこし かぼちゃ にんじん パセリ	715	29.5
28	木	むぎごはん 牛乳 さんまのカレーたつたあげ くきわかめのごもくいため さつまいものみそじる りんご	ごはん おおむぎ でんぷん さとう さつまいも しょくぶつゆ ごま	牛乳 ぶたにく くきわかめ さんま あぶらあげ みそ	ほししいたけ にんじん れんこん だいこん ごぼう ねぎ りんご	713	23.5
29	金	ごはん 牛乳 とりにくのやくみソースかけ きゅうりのちゅうかあえ うずらたまごとえびのスープ	ごはん でんぷん じゃがいも さとう ごま しょくぶつゆ	牛乳 とりにく えび うずらたまご	ねぎ レモン きゅうり もやし にんじん はくさい こまつな ほししいたけ しょうが	602	25.2

たまごとしは、ごはんといっしょに食べよう!

みやぎけん 秋の風物詩 仙台風宇煮

旬の果物 みかん

仙台産大豆 ミヤギシロメ

旬の果物 りんご

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※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。  
《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》 ※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

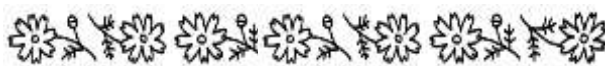
にがてでも ひとくちたべたら あっおいしい



今月の目標 \*.....食べ物の旬について知ろう.....\*



小学校 1ブロック 七北田小 黒松小 南光台小 将監西小 高森小 泉ヶ丘小 八乙女小 高森東小



Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes special days like 'Culture Day' and 'Thanksgiving Day'.

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

11月は『すくすくみやぎっ子みやぎのふるさと食材月間』です。県産の野菜がたくさん入荷する予定です。

《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》 きゅうしよくは みんなのえがお つくりだす

◆今月の目標◆ ...感謝の気持ちをもって 食事をしよう...

仙台市立小学校 児童 食事をしよう... ※紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。



小学校 1ブロック	七北田小 黒松小 南光台小 将監西小 高森小 泉ヶ丘小 八乙女小 高森東小
--------------	--

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	おもにからだのちようしき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	水	しょくパン いちごジャム 牛乳 ぶたにくのアーモンドがらめ キャベツのサラダ とりにゅうクリームスープ	パン いちごジャム さとう でんぷん アーモンド じゃがいも しょくぶつゆ	牛乳 とりにゅう ぶたにく パーコン	しょうが キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ とうもろこし しめじ パセリ	714	28.4
2	木	ごはん 牛乳 さんまのみりんぼし ぶたにくとなまあげのみそいため わかめのしょうがあえ	ごはん さとう ごま でんぷん	牛乳 さんま なまあげ わかめ ぶたにく みそ	きゅうり しょうが にんじん ねぎ こまつな たまねぎ にんにく	715	29.1
3	金	よこわりまるパン 牛乳 スティックコーヒー ホキフライ(ソース) ポークビーンズ たまごスープ	パン パンこ こむぎこ しょくぶつゆ でんぷん	牛乳 ホキ だいたず ぶたにく たまご	たまねぎ トマト キャベツ ゆきな にんじん えのきたけ	689	31.4
6	月	ごはん あじつけのり 牛乳 にくどうふ ゆきなのおひたし だいがくいも(3~5こ) ペにまどんな	ごはん さつまいも しょくぶつゆ さとう ごま	牛乳 のり どうふ ぶたにく	ゆきな もやし にんじん しょうが しめじ えのきたけ ねぎ さやいんげん ペにまどんな	691	22.6
7	火	むぎごはん 牛乳 ぶりのてりやき ごまあえ こんさいみそしる	ごはん おおむぎ さとう ごま じゃがいも	牛乳 ぶり みそ あぶらあげ	にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん れんこん ねぎ	656	25.6
8	水	小こめこきなこパン 牛乳 きのことベーコンのスパゲッティ わかさぎフITTER(2ほん) やさいスープ ヨーグルト	パン こめこ こむぎこ さとう スパゲッティ バター でんぷん じゃがいも しょくぶつゆ	牛乳 きなの のり わかさぎ おきあみ ぶたにく パーコン ヨーグルト	にんじん しめじ たまねぎ こねぎ ほししいたけ にんにく マッシュルーム だいこん はくさい ブロッコリー	661	27.4
9	木	わかめごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ はくさいのナムル かんこくふうたまごスープ りんご	ごはん でんぷん ごま しょくぶつゆ さとう	牛乳 とりにく ぶたにく たまご わかめ	はくさい にんじん たまねぎ いら ほうれんそう もやし りんご しょうが えのきたけ ほししいたけ にんにく	607	25.9
10	金	チョコレートパン 牛乳 さけのバジルやき チンゲンサイとコーンのサラダ ミネストローネ	パン チョコレート しょくぶつゆ さとう じゃがいも オリーブゆ	牛乳 パーコン さけ いんげんまめ	にんにく チンゲンサイ セロリー とうもろこし きゅうり トマト にんじん パーコン たまねぎ	678	27.2
13	月	ごはん 牛乳 まぐろのごまだれかけ ひじきのいために さつまいものみそしる	ごはん でんぷん さとう ごま さつまいも しょくぶつゆ	牛乳 まぐろ とりにく ひじき だいたず みそ あぶらあげ なまあげ	にんじん れんこん はくさい ねぎ ごぼう ほししいたけ しょうが	668	30.2
14	火	むぎごはん 牛乳 きのこカレー とんカツ かいそうサラダ	ごはん おおむぎ でんぷん パンこ しょくぶつゆ じゃがいも さとう こむぎこ	牛乳 ぶたにく チーズ わかめ とりにく いんげんまめ つのまた だっしふんにゅう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ にんにく りんご きくらげ	715	25.2
15	水	小コッペパン 牛乳 やきそば めだまやき だいこんのこうみづけ グレープフルーツ	パン ちゅうかめん ごま しょくぶつゆ	牛乳 たまご ぶたにく	だいこん きゅうり しょうが にんじん たまねぎ キャベツ パプリカ もやし グレープフルーツ	592	26.3
16	木	ごはん やきのり 牛乳 いかのてんぶら(しょうゆ) さわにわん とうじかぼちゃ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう しょくぶつゆ	牛乳 のり いか あずき ぶたにく あぶらあげ	かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ ほししいたけ	662	23.7
17	金	ミルクパン 牛乳 フライドチキン ごぼうサラダ(マヨネーズ) ABC マカロニスープ いちごゼリー	パン さとう でんぷん マヨネーズ マカロニ しょくぶつゆ ゼリー ごま	牛乳 とりにく パーコン	しょうが にんにく ごぼう パセリ とうもろこし きゅうり にんじん トマト たまねぎ キャベツ いちご	709	27.9
20	月	むぎごはん 牛乳 パオズ(2こ) とうふのちゅうかに こまつなのごますあえ	ごはん おおむぎ ごま えごま こむぎこ さとう でんぷん しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく どうふ みそ	こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ いら にんにく ほししいたけ しょうが ねぎ	619	25.8
21	火	ごはん 牛乳 ししゃもてんぶら(しょうゆ) カレーそばろ ぶたじる みかん	ごはん こむぎこ さとう しょくぶつゆ でんぷん じゃがいも	牛乳 ししゃも たまご とりにく だいたず みそ ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ だいこん グリンピース ねぎ しめじ みかん	699	26.0
22	水	よこわりまるパン 牛乳 ハムカツ アーモンドコールスロー チーズスープ だいたずいりこぎかな	パン パンこ さとう こむぎこ じゃがいも アーモンド しょくぶつゆ でんぷん	牛乳 だいたず ハム かたくちいわし ぶたにく チーズ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ブロッコリー	684	28.0
23	木	ごはん 牛乳 さばのなんばんやき やさいのごまみそあえ けんちんじる	ごはん さとう ごま じゃがいも しょくぶつゆ	牛乳 さば みそ とうふ	しょうが にんにく もやし ごぼう とうもろこし にんじん ねぎ はくさい こまつな ほししいたけ	684	24.9

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 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。

※ 食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

もうすぐ冬休み！ 主食・主菜・副菜のそろった食事で寒い冬を乗り切ろう

●かぜやインフルエンザなどの感染症に負けない体をつくるために、ぜひとってほしい栄養素を紹介します。

<p>◆炭水化物◆</p> <p>体を動かすためのエネルギーのもとになります。</p> <p>ごはん・パン・めん・いも類</p>	<p>◆たんぱく質◆</p> <p>体を温め、寒さに強い体を作ります。</p> <p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p>	<p>◆ビタミン◆</p> <p>鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスが体に入るのを防ぎます。</p> <p>野菜・果物</p>
--	--	--

\* 今月の目標 \*

…寒さに負けない食事をしよう…

《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》

きゅうしょくだ ゆげとかおりで おなかがぐー

仙台市立小学校 児童

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。



Main menu table with columns for date, day, meal name, ingredients, and energy/fiber content. Includes special notes like '【旬の野菜】' and '【お正月料理】'.

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 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。

※ 食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

令和2年度 学校給食標語 優秀賞

おいしいね 体も心も ハッピーだ!

仙台市立小学校 児童



今月の目標

郷土の味にふれよう...

学校給食週間にちなんだ

「宮城を味わおう」～食べたい宮城を知ろう～

- ◆24日(月)宮城県の郷土料理：はっと汁(油ふり入り)
◆25日(火)仙台市産大豆「ミヤギシロメ」
◆26日(水)宮城県の旬の野菜：雪菜
宮城県の食材：ふかひれ
◆27日(木)宮城県の食材：さめ
宮城県の郷土料理：ずんだだんご
◆28日(金)宮城県の旬の野菜：白菜

◆今月は宮城県産の小松菜・つぼみ菜・せり・にら・雪菜・こねぎ・ほうれんそう・チンゲンサイなどを使用する予定です!

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。

全国学校給食週間

1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校給食は明治22年に山形県の忠愛小学校で始まり、全国に広まりました。しかし、戦争で中断となりました。昭和20年に戦争が終わり、食べ物がなく困っていたとき、うら(アジア救済協議団体)から届けられた缶詰や脱脂粉乳で給食が再開されました。そのことに感謝しようと思ったのが「全国学校給食週間」です。食生活が豊かになった今では、食を通していろいろなことを学び、考える機会にもなっています。みなさんもこの機会に、なにげなく食べている給食がたくさんの人によって作られていることや、食べ物の大変さなどについて考えてみましょう。



小学校 1ブロック 七北田小 黒松小 南光台小 将監西小 高森小 泉ヶ丘小 八乙女小 高森東小



Main menu table with columns for Date, Day, Dish Name, Ingredients, and Nutritional Information (Energy, Protein). Includes special notes like '【節分の献立】' and '【旬の果物】'.

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 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。 ※ 食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》 \* 今月の目標 \* ... 食事と健康のかかわりを知ろう...

いただきます みんなでたべると おいしいね

きゅうしょくで にがてなたべもの すきになる

仙台市立小学校 児童

仙台市立小学校 児童



☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。



小学校 1ブロック	七北田小 黒松小 南光台小 将監西小 高森小 泉ヶ丘小 八乙女小 高森東小
--------------	--



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 きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちようしきとのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
1	火	小よこわりまるパン 牛乳 ごぼうスパゲッティ メンチカツ(ソース) コンソメスープ デコポン <b>パンにメンチカツをはさんで、メンチカツパーカーにして食べよう!</b>	パン しよぶつゆ パンこ スパゲッティ じゃがいも こむぎこ さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん こねぎ ごぼう しめじ にんにく キャベツ パセリ デコポン	656	25.2
2	水	ごはん 牛乳 さわらのあまずあんかけ やさしいのごみそあえ えびだんごいりすまじる ひなあられ <b>ひなまつりにちなんだ献立</b>	ごはん ひなあられ でんぷん しよぶつゆ さとう ごま ふ はるさめ パンこ	牛乳 さわら みそ えび たら	もやし にんじん こまつな はくさい たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが	619	27.1
3	木	こめこパン 牛乳 とりにくのマーマレードやき ほうれんそうのサラダ やさいスープ <b>卒業お祝いこんだて</b>	パン こめこ マーマレード しよぶつゆ	牛乳 とりにく ベーコン	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう きゅうり パセリ とうもろこし えきのたけ たまねぎ だいこん キャベツ	535 ※	30.2 ※
4	金	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2はん) マーボー豆腐 めんまとこんにやくのいためもの	ごはん こむぎこ しよぶつゆ さとう でんぷん	牛乳 わかさぎ おきあみ のり 豆腐 ぶたにく だいず みそ	めんま にんじん たけのこ ほししいたけ きくらげ ねぎ にら しょうが にんにく	636	26.6
7	月	むぎごはん 牛乳 ポークカレー フライビーンズ(あおりのあじ) フルーツミックス <b>人気メニュー!フルーツミックス</b>	ごはん おおむぎ しよぶつゆ さとう じゃがいも	牛乳 だいず のり ぶたにく チーズ だっしふんにゆう	パインアップル みかん もも りんご にんじん たまねぎ にんにく	669	23.1
8	火	しよくパン いちごジャム 牛乳 チーズハンバーグ コールスロー はくさいとたまごのスープ <b>人気メニュー!チーズハンバーグ</b>	パン いちごジャム しよぶつゆ さとう でんぷん パンこ	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ たまご	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし はくさい しめじ こまつな にんじん	642	27.5
9	水	わかめごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ がんもどきのふくめに とうふのみそしる	ごはん でんぷん しよぶつゆ さとう じゃがいも	牛乳 わかめ とうふ あかうお こんぶ みそ がんもどき あぶらあげ	だいこん にんじん キャベツ ねぎ しょうが	614	27.4
10	木	くろしよくパン 牛乳 ししゃもフライ(ソース) にくだんごのトマトに ビーンズサラダ	パン こむぎこ パンこ しよぶつゆ じゃがいも でんぷん	牛乳 ししゃも だいず ぶたにく とりにく	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト	682	26.5
11	金	むぎごはん あじつけのり 牛乳 ぶたにくのしょうがやき こまつなごますあえ さつまいものみそしる	ごはん おおむぎ ごま さとう さつまいも しよぶつゆ	牛乳 のり ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	622	24.5
14	月	ごはん ふりかけ 牛乳 とりにくからあげ くきわかめのごもくいため かきたまじる グレープフルーツ	ごはん でんぷん さとう ごま じゃがいも しよぶつゆ	牛乳 だいず とりにく くきわかめ あぶらあげ たまご とうふ のり	しょうが にんにく ごぼう ねぎ にんじん れんこん かぼちゃ たまねぎ ほししいたけ こまつな グレープフルーツ	628	27.1
15	火	しよくパン みかんジャム 牛乳 ホキフライ(ソース) だいこんサラダ しろいんげんまめのポタージュ	パン みかんジャム ごま パンこ こむぎこ さとう しよぶつゆ バター じゃがいも でんぷん	牛乳 ホキ チーズ いんげんまめ ベーコン クリーム だっしふんにゆう	だいこん きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ マッシュルーム	689	28.5
16	水	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき ごもく豆腐 からしあえ	ごはん でんぷん しよぶつゆ さとう	牛乳 ほっけ とうふ ぶたにく うずらたまご	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい グリーンピース ほししいたけ にんにく しょうが	613	32.0
17	木	小ツイストパン 牛乳 やきそば あげしゆまい(2こ) たまごスープ だいずいりこざかな	パン こむぎこ ちゅうかめん さとう でんぷん しよぶつゆ	牛乳 ぶたにく えび かたくちいわし とりにく だいず たまご とうふ	たまねぎ たけのこ にんじん もやし キャベツ パプリカ しょうが はくさい こまつな しめじ	619	29.4
18	金	ごはん 牛乳 かつおとナッツのみそがらめ おひたし こんさいじる あまなつみかん <b>旬の果物!あまなつみかん</b>	ごはん でんぷん しよぶつゆ さとう カシューナッツ ごま じゃがいも	牛乳 かつお みそ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん れんこん ねぎ ほししいたけ あまなつみかん	608	25.5
21	月	しゅんぶん ひ ☆春分の日☆					
22	火	ごはん 牛乳 さばのしおやき ★キャベツのナムル ★ぶたにくとたまあげのチゲ <b>韓国料理を味わおう!</b>	ごはん ごま しよぶつゆ	牛乳 さば みそ ぶたにく なまあげ	キャベツ にんじん もやし はくさい みずな ねぎ しめじ にんにく	669	29.2

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

### 1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

★今月の目標★  
…食生活の反省をしよう…

3月3日(木)は、  
★そつぎよういわいデザート★がつきます。  
※印はデザートを抜いた栄養価です。

- 朝ごはんを毎日食べた
- おやつは時間と量を決めて食べた
- 食事の前に石けんで手を洗った
- 好ききらいをしないで食べた
- よくかんで食べた
- 食事のマナーを守って食べた



1個あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
チョコレートケーキ	93	2.0
チーズタルト	147	2.2
さつまいもと栗のタルト	107	1.0
ぶどうゼリー	48	0.1

《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》

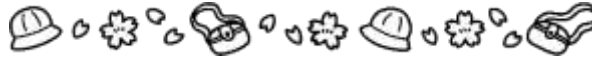
きゅうしよくは みんなの元気の みなもとだ



仙台市立小学校 児童

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。

小学校2ブロック
野村小 将監小 向陽台小 南光台東小 松森小
将監中央小 加茂小 鶴が丘小 虹の丘小
泉松陵小 小松島支援学校松陵校小学部



Main menu table with columns for Date, Day, Meal Name, Food Group, Energy, and Protein. Includes callouts for '入学・進級お祝い' and '宮城県の特産品'.

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※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。※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

ご入学・ご進級おめでとうございます！

いよいよ新年度がはじまります。毎日元気に過ごせるように、バランスのよい食事と、規則正しい生活を心がけましょう。

令和2年度 学校給食標語 優秀賞

たのしみだ きょうのきゆうしよく
なんだろな
仙台市立小学校 児童

たべもののはたらき

食べ物、体の中でのたたらきによって、3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食べ物を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

Three boxes illustrating food groups: きのグループ (Energy), あかのグループ (Building), and みどりのグループ (Balancing).

1年生の特別献立

9日・12日は、給食に慣れるための特別献立です。
13日からは、他の学年と同じ献立になります。

Table for 1st grade special menu with columns for Date, Meal Name, Energy, and Protein.

Target for this month: Energy 494kcal, Protein 21.1g (9th). Target for next month: Energy 439kcal, Protein 14.0g (12th).

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。

# 5月のよていこんだてひょう



小学校 野村小 将監小 向陽台小 南光台東小 松森小  
 将監中央小 加茂小 鶴が丘小 虹の丘小  
 2ブロック 泉松陵小 小松島支援学校松陵校小学部



仙台市野村学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			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	おもにからだのちょ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		
6	木	小バターロールパン 牛乳 スパゲッティナポリタン とりにくのガーリックやき うずらたまごとえびのスープ ヨーグルト	パン じゃがいも バター しょくぶつゆ さとう スパゲッティ	牛乳 とりにく チーズ ベーコン うずらたまご えび いんげんまめ ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パプリカ こまつな	678	32.9
7	金	ちゅうかはん(むぎごはん ちゅうかはんのぐ) 牛乳 ししゃもフライ(ソース) きりぼしだいのりはりづけ パインアップルのかんづめ	ごはん おおむぎ こむぎこ パンこ ごま さとう でんぷん しょくぶつゆ	牛乳 ししゃも こんぶ ぶたにく うずらたまご えび	きりぼしだいのり にんじん チンゲンサイ たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが パインアップル	659	22.9
10	月	ごはん あじつけのり 牛乳 さわらのみそだれかけ やさいのごもくあえ さわにわん	ごはん でんぷん さとう しょくぶつゆ ごま	牛乳 のり さわら みそ ぶたにく あぶらあげ こおりどうふ	にんにく こまつな キャベツ にんじん とうもろこし ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ しょうが	623	24.2
11	火	しょくパン りんごジャム 牛乳 ポークステーキのトマトソースかけ ほうれんそうのソテー わかめとたまごのスープ	パン りんごジャム さとう オリーブゆ でんぷん しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく だいず ウインナーソーセージ わかめ たまご こおりどうふ とりにく	トマト たまねぎ にんにく ほうれんそう もやし とうもろこし にんじん こまつな しめじ	655	29.8
12	水	むぎごはん ひじきふりかけ 牛乳 ホキてんぷら(しょうゆ) ぶたにくとやさいのしょうがに さんしょくあえ オレンジ	ごはん おおむぎ こむぎこ しょくぶつゆ でんぷん さとう じゃがいも ごま	牛乳 ひじき ホキ ぶたにく	だいこん にんじん きゅうり さやいんげん たけのこ ごぼう しょうが オレンジ	702	24.8
13	木	こめこパン 牛乳 ハムカツ コーンいりサラダ えびチャウダー アーモンドいりこざかな	パン こめこ パンこ でんぷん じゃがいも バター こむぎこ アーモンド しょくぶつゆ さとう	牛乳 ハム ぶたにく チーズ こおりどうふ かたくちいわし えび	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ グリンピース	687	31.0
14	金	あぶらふどん(むぎごはん あぶらふりたまごとじ) 牛乳 ささかまぼこのしょうがやき わかめとじゃがいものみそしる よなしのかんづめ	【宮城県の特産品】 ささかまぼこ・油ふ ごはん おおむぎ あぶらふ さとう じゃがいも	牛乳 ささかまぼこ たまご だいず わかめ なまあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ グリンピース キャベツ えのきたけ こねぎ よなし	675	26.3
17	月	ごはん 牛乳 ごもくどうふ はるまき くきわかめのちゅうかあえ グレープフルーツ	ごはん こむぎこ ごま さとう でんぷん はるさめ しょくぶつゆ	牛乳 とりにく ぶたにく くきわかめ とうふ うずらたまご	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん きゅうり はくさい さやいんげん ほしいたけ にんにく しょうが きくらげ グレープフルーツ	709	23.3
18	火	よこわりまるパン 牛乳 えびカツ(ソース) ぶたにくのトマトに ごぼうサラダ(マヨネーズ)	パン パンこ ごま こむぎこ マヨネーズ じゃがいも しょくぶつゆ さとう でんぷん	牛乳 えび ぶたにく いんげんまめ	ごぼう とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく マッシュルーム トマト	685	27.2
19	水	たけのこごはん(むぎごはん たけのこごはんのぐ) 牛乳 あかうおのてりやき ぶたじる オレンジ	ごはん おおむぎ さとう ごま じゃがいも	牛乳 あかうお あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	たけのこ ほしいたけ にんじん かんぴょう だいこん ごぼう ねぎ オレンジ	686	31.4
20	木	小きんときまめパン 牛乳 ごもくうどん とりにくのごまみそかけ キャベツのあさづけ ヨーグルト	パン あまなつとう でんぷん ごま さとう うどん しょくぶつゆ	牛乳 とりにく みそ こんぶ ぶたにく なると あぶらあげ うずらたまご ヨーグルト	きゅうり キャベツ しょうが たけのこ にら ほしいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう	663	31.6
21	金	ごはん のりつくだに 牛乳 わかさぎフリッター(2本) にくじゃが わかめいりおひたし グレープフルーツ	ごはん こむぎこ ごま じゃがいも さとう でんぷん しょくぶつゆ はちみつ	牛乳 のり わかさぎ おきあみ わかめ ぶたにく だいず	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ グレープフルーツ	675	22.9
24	月	むぎごはん 牛乳 こんさいカレー ハンバーグ もやしとコーンのソテー	ごはん おおむぎ じゃがいも しょくぶつゆ パンこ でんぷん さとう	牛乳 ぶたにく とりにく ウインナーソーセージ だいず チーズ いんげんまめ だっしふんにゆう	もやし とうもろこし にんじん たまねぎ れんこん ごぼう グリンピース にんにく りんご	714	24.8
25	火	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 かつおのオニオンソースかけ アーモンドいりサラダ とうにゅうクリームスープ	パン ブルーベリージャム でんぷん さとう オリーブゆ アーモンド じゃがいも しょくぶつゆ	牛乳 かつお とりにく とうにゅう	たまねぎ にんにく にんじん はくさい ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ パセリ	659	32.0
26	水	ごはん 牛乳 さんまのカレーたつたあげ ごまごぼう なまあげのおろしに あまなつみかん	ごはん しょくぶつゆ ごま さとう でんぷん	牛乳 さんま なまあげ ぶたにく	ごぼう だいこん たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ ほしいたけ あまなつみかん	713	24.9
27	木	しょくパン はちみつ 牛乳 カップエッグ ポークビーンズ コンソメスープ みかんゼリー	パン はちみつ しょくぶつゆ じゃがいも ゼリー	牛乳 たまご ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ トマト にんじん セロリー キャベツ パセリ みかん	714	30.8
28	金	わかめごはん 牛乳 ぶたにくのアーモンドがらめ こまつなとツナのいためもの ごじる メロン	ごはん でんぷん アーモンド さとう じゃがいも しょくぶつゆ	牛乳 わかめ ひじき ぶたにく こおりどうふ まぐろあぶらづけ だいず あぶらあげ みそ	しょうが こまつな にんじん たまねぎ だいこん こねぎ メロン	713	28.8
31	月	むぎごはん かんこくのり 牛乳 かじきのあまずあんかけ きりぼしだいのりのナムル ぶたにくとなまあげのチゲ	ごはん おおむぎ でんぷん さとう ごま しょくぶつゆ	牛乳 かじき ぶたにく なまあげ みそ のり	きりぼしだいのり にんじん きゅうり はくさい ねぎ しめじ にんにく しょうが	687	28.3

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》

たのしみは 朝起きてすぐの こんだて表

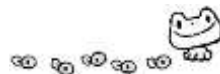
こんげつ もくひょう しょくじ たいせつ し  
\* 今月の目標 \* ..... 食事の大切さを知ろう

仙台市立小学校 児童

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう。



小学校 2ブロック 野村小 将監小 向陽台小 南光台東小 松森小 将監中央小 加茂小 鶴が丘小 虹の丘小 泉陵小 小松島支援学校松陵校小学部



Main menu table with columns for Date, Day, Meal Name, Ingredients, Energy, and Protein. Includes callouts for '韓国料理' (Korean food), '旬の旬産品' (Seasonal products), and '旬の果物' (Seasonal fruits).

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 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。 ※ 食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》 たべようね げんきいっぱい もぐもぐと

※献立名の...は、カミカミメニューです! \* 今月の目標 \*

今月は「せんだいっ子給食月間」です。宮城県産や仙台市産の食材をたくさん取り入れる予定です。



小学校 2ブロック 野村小 将監小 向陽台小 南光台東小 松森小 将監中央小 加茂小 鶴が丘小 虹の丘小 泉松陵小 小松島支援学校松陵校小学部



Table with columns for Day, Date, Meal Name, Energy/Protein, and Calorie. Includes special notes like '七夏の献立' and 'オリンピックにちなんで'.

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 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。 ※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。



夏休みの食生活

夏休みを元気に過ごすために



《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》

規則正しい食生活. 夏休みは、夜ふかしや朝寝ぼけなどで、食事の時間が乱れがちです。...

バランスのとれた食事. 夏休み中も、主食（ごはん・パン・麺類）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品）、副菜（野菜・海そう・きのこ）を組み合わせたいです。

給食は いっぱい食べて とくするよ. 仙台市立小学校 児童

しっかりと朝ごはん. 朝ごはんは1日の元気のもとです。朝ごはんを食べることで、午前中を元気に過ごすための栄養が体に行きわたります。

こまめな水分補給. 夏は汗をかくことで、体の水分が失われます。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水やお茶を飲んで水分を補給しましょう。

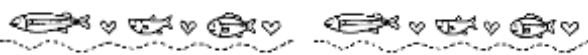
今月の目標. 暑さには負けない食事をしよう...

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。





小学校 2ブロック  
野村小 将監小 向陽台小 南光台東小 松森小  
将監中央小 加茂小 鶴が丘小 虹の丘小  
泉松陵小 小松島支援学校松陵校小学部



仙台市野村学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			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き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		
25	水	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ かいせんチャブチェ クッパスープ れいとうパインアップル	ごはん しょくぶつゆ はるさめ ごま さとう でんぷん	牛乳 とりにく えび いか たまご ぎゅうにく わかめ こおりどうふ	パプリカ にんじん もやし たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ だいこん こねぎ パインアップル	664	30.3
26	木	こめこげんまいハニーパン 牛乳 メンチカツ(ソース) もやしときゅうりのサラダ ★おおもむぎいりミネストローネ  <b>パラリンピックにちなんで★イタリア料理</b>	パン こめこ はちみつ パンこ げんまいこ おおもむぎ じゃがいも ごま さとう オリーブゆ しょくぶつゆ でんぷん こむぎこ	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ ベーコン いんげんまめ	たまねぎ とうもろこし もやし きゅうり にんじん キャベツ セロリー にんにく トマト	705	27.1
27	金	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき にくどうふ くきわかめのごもくあえ	ごはん ごま さとう しょくぶつゆ	牛乳 ほっけ くきわかめ とうふ ぶたにく	にんじん だいこん きゅうり とうもろこし しょうが ねぎ しめじ えのきたけ さやいんげん	655	32.3
30	月	むぎごはん やきのり 牛乳 いかのてんぷら(しょうゆ) ぶたにくとごぼうのオイスターソースいため わかめのみそしる れいとうみかん	ごはん おおもむぎ こむぎこ しょくぶつゆ さとう ごま じゃがいも パンこ でんぷん	牛乳 のり いか ぶたにく わかめ とうふ おから みそ たまご	にんじん ごぼう れんこん きくらげ たまねぎ こまつな えのきたけ みかん	706	24.8
31	火	しょくパン いちごジャム 牛乳 フライビーンズ(あおのりあじ) ハヤシチュー キャベツのレモンドレッシングサラダ	パン いちごジャム さとう じゃがいも しょくぶつゆ	牛乳 だいず チーズ こおりどうふ ぶたにく のり いんげんまめ	パプリカ キャベツ きゅうり たまねぎ レモン にんじん グリーンピース	712	28.1
1	水	むぎごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) はっぼうさい パンサンデー グレープフルーツ	ごはん おおもむぎ こむぎこ はるさめ ごま さとう でんぷん しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく とりにく えび うずらたまご	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり チンゲンサイ もやし たけのこ しょうが きくらげ さやいんげん ほししいたけ グレープフルーツ	676	24.6
2	木	よこわりまるパン 牛乳 ホキフライ(ソース) ジャーマンポテト たまごスープ  <b>パンにホキフライを はさんで食べよう!</b>	パン パンこ バター こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ じゃがいも	牛乳 ホキ たまご ウイナーソーセージ ぶたにく だいず	たまねぎ パセリ こまつな にんじん えのきたけ	682	29.1
3	金	ごはん 牛乳 さけのごまみそかけ はりはりづけ さわにわん オレンジ	ごはん でんぷん ごま しょくぶつゆ さとう じゃがいも	牛乳 さけ みそ こんぶ ぶたにく こおりどうふ	しょうが にんじん ねぎ きりぼしだいこん こまつな もやし ごぼう たけのこ オレンジ	639	26.6
6	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのなんばんやき ごまあえ なまあげのみそしる	ごはん さとう ごま じゃがいも	牛乳 ぶたにく なまあげ おから みそ	しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな もやし ほうれんそう だいこん	669	26.3
7	火	小ツイストパン 牛乳 スパゲッティナポリタン わかさぎフライ(2ほん)(ソース) コンソメスープ ヨーグルト  <b>【旬の食材】 なす</b>	パン パンこ こむぎこ しょくぶつゆ じゃがいも スパゲッティ	牛乳 わかさぎ ベーコン チーズ ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム パプリカ ピーマン なす キャベツ パセリ	678	27.5
8	水	ごはん 牛乳 いとよりてんぷら(しょうゆ) ぶたにくとなまあげのみそいため かぶときゅうりのそくせきづけ	ごはん こむぎこ ごま しょくぶつゆ さとう でんぷん	牛乳 こんぶ みそ いとよりだい ぶたにく なまあげ	かぶ きゅうり にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しょうが にんにく	655	23.8
9	木	せわりコッペパン 牛乳 ウイナーソーセージのチリソースかけ だいずサラダ ふわふわたまごスープ アーモンドいりこざかな	パン オリーブゆ さとう しょくぶつゆ パンこ アーモンド	牛乳 たまご チーズ ウイナーソーセージ だいず ぶたにく かたくちいわし	たまねぎ にんにく こまつな レモン とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり	702	31.8
10	金	むぎごはん 牛乳 いかフリッター(2こ) ぶたにくとだいずのカレーいため キャベツとうずらたまごのスープ れいとうみかん	ごはん おおもむぎ こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく だいず いか うずらたまご	パプリカ しめじ パセリ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん みかん えのきたけ	689	25.9

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

\* 今月の目標 \* …食事と運動について考えよう…



裏面へ続く



☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。



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	おもにからだのちようしき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		
13	月	むぎごはん 牛乳 ししゃもフライ(ソース) マーボーどうふ かいそうサラダ	ごはん おおむぎ こむぎこ パンこ ごま しょくぶつゆ さとう でんぷん	牛乳 ししゃも わかめ とうふ みそ つのまた ぶたにく だいず	こまつな きゅうり たけのこ とうもろこし にんじん ねぎ ほししいたけ にら きくらげ しょうが にんにく	650	26.4
14	火	ココアパン 牛乳 ハンバーグのピザソースかけ わかめとキャベツのごまサラダ なめことたまごのスープ	パン オリーブゆ ごま しょくぶつゆ さとう でんぷん パンこ	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ わかめ たまご こおりどうふ えび	たまねぎ にんにく なめこ キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん	715	29.5
15	水	ごはん 牛乳 まぐろのあんかけ ごもくまめ さつまいものみそしる	ごはん でんぷん しょくぶつゆ さとう さつまいも ごま	牛乳 まぐろ みそ だいず とうふ あぶらあげ こんぶ	しょうが にんじん たけのこ ごぼう こまつな たまねぎ	656	29.8
16	木	こめこパン 牛乳 えびカツ(ソース) アーモンドコールスロー ミルクスープ	パン こめこ パンこ しょくぶつゆ さとう アーモンド じゃがいも こむぎこ でんぷん	牛乳 こおりどうふ ぶたにく えび いんげんまめ	にんじん きゅうり しめじ キャベツ とうもろこし パセリ はくさい たまねぎ	696	30.8
17	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのスタミナソース こまつなのおひたし にらたまみそしる ぶどう(2こ)	ごはん じゃがいも しょくぶつゆ さとう ごま	牛乳 ぶたにく わかめ たまご みそ	たまねぎ にんにく にら こまつな もやし はくさい にんじん ほししいたけ ぶどう	652	25.5
20	月	★敬老の日★					
21	火	わかめごはん 牛乳 たいのたつたあげ けんちんじる ごまだんご(2~4こ) 【9月21日は十五夜です】ごまだんご	ごはん でんぷん しょくぶつゆ ごま しらたまもち さとう じゃがいも	牛乳 わかめ たい とうふ こおりどうふ	にんじん こまつな ねぎ だいこん はくさい ごぼう	715	26.3
22	水	コッペパン チョコレートクリーム 牛乳 とりにくのレモンソースかけ ポテトサラダ(マヨネーズ) ラビオリとキャベツのスープ	パン チョコレートクリーム じゃがいも こむぎこ マヨネーズ オリーブゆ しょくぶつゆ さとう パンこ でんぷん	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	レモン にんじん パセリ とうもろこし きゅうり セロリー たまねぎ キャベツ しょうが	701	27.1
23	木	★秋分の日★					
24	金	むぎごはん あじつけのり 牛乳 さんまのみりんぼし だいこんときゅうりのしそあえ おくずかけ なし	ごはん おおむぎ うーめん さとう じゃがいも ふ でんぷん	牛乳 のり さんま とうふ あぶらあげ	だいこん きゅうり しそ なす にんじん さやいんげん ほししいたけ なし	693	26.0
27	月	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 ぶたにくのアーモンドがらめ ツナとやさいのソテー トマトスープ	パン ブルーベリージャム さとう でんぷん じゃがいも アーモンド しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく こおりどうふ まぐろあぶらづけ だいず ベーコン	しょうが にんじん こまつな とうもろこし もやし にんにく トマト キャベツ たまねぎ えのきたけ セロリー パセリ	710	29.7
28	火	むぎごはん 牛乳 ポークカレー きびなごのいそふうみ(3~6ほん) こまつなごますあえ	ごはん じゃがいも でんぷん さとう ごま しょくぶつゆ おおむぎ	牛乳 きびなご のり わかめ ぶたにく チーズ こおりどうふ	こまつな もやし にんじん たまねぎ グリンピース にんにく りんご	678	24.4
29	水	むぎごはん のりつくだに 牛乳 さわらのさいきょうやき さんしょくあえ かきたまじる	ごはん おおむぎ ごま しょくぶつゆ さとう でんぷん はちみつ	牛乳 のり みそ さわら たまご こおりどうふ とうふ	だいこん にんじん きゅうり チンゲンサイ ねぎ しめじ	630	29.3
30	木	ミルクパン 牛乳 ハムカツ ポークビーンズ えびとやさいのスープ	パン パンこ こむぎこ しょくぶつゆ でんぷん じゃがいも	牛乳 ハム えび ぶたにく だいず	たまねぎ トマト セロリー にんじん とうもろこし パセリ キャベツ えのきたけ	713	30.3

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※ 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。

《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

えがお きゆうしよく  
だれだって 笑顔になれる 給食だ



こんげつ もくひよう  
\* 今月の目標 \*



仙台市立小学校 児童

しょくじ うんどう かんが  
...食事と運動について考えよう...



かみ たいせつ しげん しゆうだんしげんかいはゆう かつよう  
☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。

小学校 2ブロック
野村小 将監小 向陽台小 南光台東小 松森小
将監中央小 加茂小 鶴が丘小 虹の丘小
泉松陵小 小松島支援学校松陵校小学部



仙台市野村学校給食センター

Main menu table with columns for Date, Day, Dish Name, Ingredients, and Energy/Protein. Includes special notices for 8th, 15th, 21st, and 29th.

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、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。

《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》 ※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

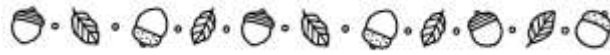
にがてでも ひとくちたべたら あっおいしい



\* 今月の目標 \* .....食べ物旬について知ろう.....



小学校 2ブロック 野村小 将監小 向陽台小 南光台東小 松森小 将監中央小 加茂小 鶴が丘小 虹の丘小 泉陵小 小松島支援学校松陵校小学部



Main table with columns for Date, Day, Menu, Ingredients, Energy, and Protein. Includes special days like Cultural Day and Labor Day.

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

11月『すくすくみやぎっ子みやぎのふるさと食材月間』です。県産の野菜がたくさん入荷する予定です。

きゅうしょくは みんなのえがお つくりだす

今月の目標 \* 感謝の気持ちをもって 食事をしよう...

仙台市立小学校 児童

※紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。

小学校 2ブロック 野村小 将監小 向陽台小 南光台東小 松森小 将監中央小 加茂小 鶴が丘小 虹の丘小 泉陵小 小松島支援学校松陵校小学部



Table with columns for Day (曜日), Date (日), Menu (メニュー), and Nutritional Information (エネルギー, たんぱく質). Rows include meals like 'むぎごはん 牛乳 あげぎようざ', 'しょくパン いちごジャム 牛乳', etc.

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 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。

※ 食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

もうすぐ冬休み！ 主食・野菜・副菜のそろうた食事で寒い冬を乗り切ろう

●かぜやインフルエンザなどの感染症に負けない体をつくるために、ぜひとってほしい栄養素を紹介します。

\* 今月の目標 \*

...寒さに負けない食事をしよう...

◆炭水化物◆ 体を動かすためのエネルギーのもとになります。 Includes images of rice, bread, and pasta.

◆たんぱく質◆ 体を温め、寒さに強い体を作ります。 Includes images of fish, meat, and eggs.

◆ビタミン◆ 賢やのどの粘膜を強くし、ウイルスが体に入るのを防ぎます。 Includes images of various vegetables.

《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》

きゅうしょくだ ゆげとかおりで おなががぐー

仙台市立小学校 児童



☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。

Table with columns for Date, Day, Meal Name, Ingredients, Energy/Fat, and other details. Includes icons for energy and fat content.

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 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。

「令和2年度 学校給食標語 優秀賞」

おいしいね 体も心も ハッピーだ!

仙台市立小学校 児童



※ 食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

※ 今月の目標 \*

…郷土の味にふれよう…

学校給食週間ちなんだ

「宮城を味わおう」～食べたい宮城を知ろう～

- List of menu items for Miyagi Prefecture week: 24th (Month) Miyagi City's vegetable: tsumami, 25th (Tuesday) Miyagi City's local ingredients: hot juice, etc.

◆今月は宮城県産の小松菜・つぼみ菜・せり・にら・雪菜・こねぎ・ほうれんそう・チンゲンサイなどを使用する予定です!

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。

全国学校給食週間 (National School Lunch Week) information, including dates (Jan 24-30) and a message about the history of school lunches.



小学校 2ブロック 野村小 将監小 向陽台小 南光台東小 松森小 将監中央小 加茂小 鶴が丘小 虹の丘小 泉松陵小 小松島支援学校松陵校小学部



Main menu table with columns for Date, Day, Dish Name, Ingredients, and Nutritional Info (Energy, Protein, Fat, etc.).

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 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。 ※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》

\*今月の目標\*...食事と健康のかかりを知ろう...

いただきます みんなでたべると おいしいね

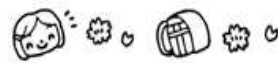
きゅうしょくで にがてなたべもの すきになる



仙台市立小学校 児童

仙台市立小学校 児童

☆紙は大切な資源です。集回資源回収などに活用しましょう。



Main menu table with columns for date, day, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes special notes like '卒業お祝い' and '春分の日'.

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

Box with '今月の目標' (Monthly goal) and '食生活の反省をしよう' (Reflect on eating habits).

Box with '3月4日(金)は、' and 'そつぎょういらいデザート' (Dessert).

- Checklist for eating habits: 朝ごはんを毎日食べた, おやつは時間と量を決めて食べた, 食事の前にしけんで手を洗った, etc.



Table showing nutritional values per serving for items like チョコレートケーキ, チーズタルト, さつまいもと栗のタルト, and ぶどうゼリー.

令和2年度 学校給食標語 優秀賞

きゆうしよくは みんなの元気の みなもとだ



仙台市立小学校 児童

紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。



日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9	金	麦ごはん 牛乳 ハヤシシチュー フライビーンズ(青のり味) アーモンド入りサラダ 洋なし缶	だいず 豚肉 いんげんまめ 凍り豆腐	牛乳 あおさ チーズ 脱脂粉乳	みずな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース 洋なし	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも	植物油 アーモンド	909	30.0
12	月	横割丸パン 牛乳 照り焼きハンバーグ ほうれんそうのソテー ミルクスープ 大豆入り小魚	豚肉 ベーコン だいず 鶏肉 いんげんまめ 凍り豆腐	牛乳 かたくいわし	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ セロリー	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	植物油 ごま	822	37.8
13	火	麦ごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ マーボー豆腐 パンサンスー 清見 <b>[旬の果物]清見 ※23日も出ます!</b>	鶏肉 豆腐 豚肉 だいず みそ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり ねぎ たけのこ 乾しいたけ きくらげ しょうが にんにく 清見	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 はるさめ でん粉	植物油 ごま	834	38.9
14	水	麦ごはん 牛乳 ししゃもフリッター(2本) ポークカレー ビーンズサラダ	だいず 豚肉	牛乳 ししゃも 脱脂粉乳	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース にんにく りんご	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉	植物油	904	29.5
15	木	背割コッペパン 牛乳 ウインナーソーセージのサルサソースかけ ジャーマンポテト 卵スープ いちごゼリー <b>入学・進級 お祝い献立</b>	ウインナーソーセージ レンズまめ ベーコン 鶏卵 だいず えび	牛乳	トマト パセリ こまつな にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ いちご	パン でん粉 じゃがいも ゼリー	オリーブ油 バター	805	31.2
16	金	ごはん 味付のり 牛乳 かつおとカシューナッツの炒め煮 きゅうりのしょうが和え みそワタンスープ オレンジ	かつお 豚肉 凍り豆腐 うずら卵 だいず みそ	牛乳 のり こんぶ	にんじん パプリカ にら	しょうが たまねぎ たけのこ もやし めんま キャベツ きゅうり にんにく オレンジ	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉	カシューナッツ 植物油	890	36.0
19	月	ツイストパン 牛乳 ホキフライ(ソース) ポトフ 小松菜のサラダ ヨーグルト	ホキ うずら卵 ウインナーソーセージ	牛乳 わかめ ヨーグルト	こまつな パプリカ にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ かぶ セロリー	パン パン粉 でん粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	植物油 ごま	893	34.3
20	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ささみ昆布の炒め煮 さつまいもと生揚げのみそ汁 甘夏みかん <b>[旬の果物] 甘夏みかん</b>	豚肉 だいず 油揚げ 竹輪 生揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう ねぎ もやし 乾しいたけ だいこん えのきたけ 甘夏みかん	ごはん 砂糖 さつまいも	植物油	899	34.1
21	水	ごはん 牛乳 さばのごまだれかけ わかめサラダ 太平燕(タイビーエン) デコボン <b>[熊本県の郷土料理] 太平燕(タイビーエン)</b>	さば 豚肉 えび いか うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが だいこん きゅうり たまねぎ 乾しいたけ デコボン	ごはん 砂糖 でん粉 はるさめ	ごま 植物油	901	33.2
22	木	米粉パン 牛乳 メンチカツ(ソース) ごぼうサラダ(マヨネーズ) マカロニと野菜のスープ アーモンド入り小魚 <b>[みそ豆]仙台産大豆を 使っています!</b>	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 かたくいわし	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり セロリー	パン 米粉 小麦粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも 砂糖 でん粉	植物油 ごま マヨネーズ アーモンド	811	31.4
23	金	麦ごはん 牛乳 銀鮭の照り焼き みそ豆 かきたま汁 清見	さけ 鶏肉 だいず みそ 豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ たまねぎ はくさい 清見	ごはん 大麦 砂糖 でん粉	植物油 ごま	883	40.7
26	月	食パン ブルーベリージャム 牛乳 ささみフライ(ソース) コールスロー キャロットポタージュ	鶏肉 豚肉 いんげんまめ 凍り豆腐	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン パン粉 ブルーベリージャム 砂糖 じゃがいも でん粉 小麦粉	植物油	834	33.5
27	火	わかめごはん 牛乳 わかめさきの磯風味(2本) 油ふ入りそば煮 ごま和え グレープフルーツ <b>[宮城県の特産品]油ふ</b>	豚肉 だいず	牛乳 わかめ わかさぎ あおさ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ グレープフルーツ	ごはん パン粉 小麦粉 油ふ 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま	816	28.2
28	水	麦ごはん 焼きのり 牛乳 目玉焼き(しょうゆ) 肉豆腐 切干し大根のピリ辛炒め	鶏卵 油揚げ 豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳 のり	にら にんじん さやいんげん	切干しだいこん ねぎ 乾しいたけ もやし にんにく しょうが えのきたけ しめじ	ごはん 大麦 砂糖	ごま 植物油	841	36.8
29	木	昭和の日								
30	金	ココアパン 牛乳 まぐろのアーモンドソース 海そうサラダ 大麦入りミネストローネ 青りんごゼリー <b>こどもの日の 献立</b>	まぐろ いんげんまめ ベーコン	牛乳 わかめ つのまた	にんじん こまつな トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ セロリー にんにく しょうが きくらげ りんご	パン でん粉 砂糖 大麦 じゃがいも ゼリー	植物油 アーモンド オリーブ油	913	35.8

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 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。 ※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

## ご入学・ご進級おめでとうございます!

いよいよ新年度のスタートです。毎日健康に過ごせるように、バランスのよい食事と、規則正しい生活を心がけましょう。

《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》

<b>1群</b> 魚、肉、卵、 豆・豆製品	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、 小魚、海そう	<b>3群</b> 緑黄色野菜
 たんぱく質を多く含む食品	 無機質(カルシウム)を 多く含む食品	 ビタミンA(カロテン)を 多く含む食品
<b>4群</b> その他の野菜、 果物	<b>5群</b> 米、パン、めん、 いも、砂糖	<b>6群</b> 油脂
 ビタミンCを多く含む食品	 炭水化物を多く含む食品	 脂質を多く含む食品

## 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、含まれる栄養素をもとに、食品を6つのグループに分けたものです。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。給食はこの考え方をもとに、みなさんの健康と成長に必要な栄養がとれるよう作られています。



学校給食は栄養  
バランス満点!

いただきます 一口食べたら  
もう笑顔

仙台市立中学校 生徒

\* 今月の目標 \*

...給食の栄養について知ろう...

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。

# 5月の予定献立表



七北田中 将監中 南光台中 向陽台中  
鶴が丘中 小松島支援学校松陵校 中学部

日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
6	木	麦ごはん 牛乳 いかフリッター(4個) 根菜カレー わかめのしょうが和え みかんゼリー	いか 豚肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ チーズ 脱脂粉乳	にんじん	きゅうり しょうが ごぼう れんこん グリーンピース にんにく りんご みかん たまねぎ	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉 ゼリー	植物油	903	27.5
7	金	小ソフトパン 牛乳 スパゲッティペースト 鶏肉のバジル焼き うずら卵と野菜のスープ アーモンド入り小魚	鶏肉 ほたて ベーコン えび 豚肉 うずら卵 いんげんまめ	牛乳 チーズ かたくちいわし	にんじん トマト パプリカ こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 スパゲッティ じゃがいも	オリーブ油 アーモンド	841	42.2
10	月	中華飯(麦ごはん 中華飯の具) 牛乳 ささかまぼこの南部揚げ はりはり漬 パインアップル缶	ささかまぼこ 凍り豆腐 豚肉 えび うずら卵	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	切干しだいこん きゅうり たまねぎ たけのこ もやし きくらげ しょうが パインアップル	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉	ごま 植物油	820	30.7
11	火	ごはん 味付のり 牛乳 かつおのたまねぎソースかけ 野菜の五目和え 沢煮椀 甘夏みかん	かつお 豚肉 油揚げ 凍り豆腐	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ 甘夏みかん	ごはん でん粉 砂糖	植物油 ごま	768	33.5
12	水	食パン いちごジャム 牛乳 豚肉のマッシュルームソースかけ 小松菜のソテー わかめと卵のスープ ヨーグルト	豚肉 鶏卵 だいず 鶏肉 ウナギソース 凍り豆腐	牛乳 クリーム わかめ ヨーグルト	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし もやし にんにく しめじ	パン いちごジャム でん粉	植物油	872	37.7
13	木	麦ごはん のり佃煮 牛乳 ホキ天ぷら(しょうゆ) 豚肉と野菜のしょうが煮 三色和え オレンジ	ホキ 豚肉	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	だいこん きゅうり しょうが れんこん ごぼう オレンジ	ごはん 大麦 小麦粉 でん粉 じゃがいも はちみつ 砂糖	植物油 ごま	842	27.6
14	金	横割丸パン 牛乳 えびカツ(ソース) 春野菜のサラダ クラムチャウダー	えび あさり ベーコン いんげんまめ 凍り豆腐	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも でん粉	植物油 バター	822	34.4
17	月	わかめごはん 牛乳 さわらの西京焼き 豚肉とごぼうのオイスターソース炒め かきたま汁 大豆入り小魚	さわら みそ 豚肉 鶏卵 だいず 豆腐	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん こねぎ チンゲンサイ	ごぼう れんこん たまねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉	植物油 ごま	834	39.5
18	火	麦ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(3本) 五目豆腐 茎わかめと野菜の中華和え グレープフルーツ	豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳 わかさぎ おきあみ のり くきわかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ 乾しいたけ にんにく しょうが グレープフルーツ	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉	ごま 植物油	859	29.9
19	水	コッペパン マーマレード 牛乳 ハムカツ 豚肉のトマト煮 根菜サラダ(マヨネーズ)	ハム 豚肉 いんげんまめ	牛乳	にんじん トマト	れんこん ごぼう とうもろこし きゅうり たまねぎ にんにく キャベツ セロリー マッシュルーム	パン パン粉 マーマレード じゃがいも 小麦粉 でん粉	植物油 ごま マヨネーズ	826	29.8
20	木	たけのこごはん(麦ごはん たけのこごはんの具) 牛乳 赤魚の照り焼き 豚汁 洋なし缶	あかうお 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たけのこ 乾しいたけ かんぴょう だいこん ごぼう ねぎ 洋なし	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも	ごま	862	36.2
21	金	小金時豆パン 牛乳 わかめうどん 鶏肉のごまみそかけ キャベツの浅漬	鶏肉 みそ うずら卵 豚肉 なると	牛乳 こんぶ わかめ	こまつな にんじん	きゅうり キャベツ しょうが たけのこ ねぎ	パン 甘納豆 でん粉 砂糖 うどん	植物油 ごま	752	37.8
24	月	ごはん 韓国のり 牛乳 かじきの甘酢あんかけ 切干し大根のナムル 豚肉と生揚げのチゲ オレンジ	かじき 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん	切干しだいこん きゅうり はくさい ねぎ しめじ しょうが にんにく オレンジ	ごはん でん粉 砂糖	植物油 ごま	831	31.5
25	火	油ふ丼(麦ごはん 油ふ入り卵とじ) 牛乳 鮭の塩焼き 呉汁 メロン	さけ 鶏卵 だいず みそ 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ グリーンピース だいこん ねぎ しめじ メロン	ごはん 大麦 油ふ 砂糖 じゃがいも		857	39.7
26	水	米粉パン 牛乳 豚肉のアーモンドがらめ チンゲンサイとコーンのサラダ 大麦のクリームスープ	豚肉 鶏肉 えび 凍り豆腐 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	チンゲンサイ にんじん パセリ	しょうが もやし とうもろこし たまねぎ にんにく	パン 米粉 でん粉 砂糖 大麦	植物油 アーモンド バター	810	38.5
27	木	ごはん 牛乳 さんまのカレーたつた揚げ 生揚げのおろし煮 小松菜とえのきたけのおひたし	さんま 生揚げ 豚肉 うずら卵	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ えのきたけ だいこん たけのこ ねぎ 乾しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉	植物油	899	32.9
28	金	食パン はちみつ 牛乳 カップエッグ ポークビーンズ ABC マカロニスープ ドリンクヨーグルト	鶏卵 豚肉 だいず ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん	たまねぎ セロリー	パン はちみつ マカロニ じゃがいも	植物油	892	40.2
31	月	麦ごはん 牛乳 ビーフシチュー ししゃもフライ(2本)(ソース) ほうれんそうのアーモンドサラダ グレープフルーツ	牛肉 凍り豆腐	牛乳 ししゃも チーズ	ほうれんそう にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ にんにく グリーンピース マッシュルーム グレープフルーツ	ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	植物油 アーモンド バター	903	28.0

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

\* 今月の目標 \* ... 食事の大切さを知ろう



《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》

給食の みんなの笑顔も 栄養に

仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。



Main table with columns for date, day, name, ingredients, and energy/protein. Includes callouts for '宮城県の特産品' and '旬の果物'.

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》

よく噛んで 心に刻もう 感謝の気持ち

\* 今月の目標 \*

※献立名の\_\_\_\_\_は、カミカミメニューです!

今月は「せんだいっ子給食月間」です。宮城県産や仙台市産の食材をたくさん取り入れる予定です。



日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	わかめごはん 牛乳 ハンバーグの照り焼きソースかけ ツナと野菜の炒め物 うーめん汁 セタゼリー 【セタの献立】 ハッピーにんじんを 探そう	豚肉 だいた まぐろ油づけ 鶏肉 凍り豆腐 うずら卵	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ どうもろこし えだまめ しょうが ねぎ たけのこ 乾しいたけ にんにく ぶどう レモン	ごはん 砂糖 でん粉 温麺 ふ ゼリー	ごま	874	32.2
2	金	小ミルクパン 牛乳 カレーうどん いかの天ぷら 野菜のごまみそ和え	豚肉 みそ 油揚げ うずら卵 凍り豆腐 いか いんげんまめ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ たまねぎ どうもろこし 乾しいたけ	パン 小麦粉 砂糖 うどん でん粉	植物油 ごま	882	36.4
5	月	麦ごはん 牛乳 紅鮭とナッツのみそがらめ 生揚げとじゃがいものおろし煮 もやしのサラダ(青じそドレッシング)	さけ 凍り豆腐 みそ 生揚げ 豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが もやし ねぎ きゅうり だいこん たけのこ 乾しいたけ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	植物油 カシューナッツ ごま	904	37.0
6	火	ごはん 牛乳 鶏肉の南蛮漬 茎わかめと野菜の炒め煮 みそかきたま汁	鶏肉 油揚げ みそ だいた 鶏卵 豆腐 凍り豆腐 豚肉	牛乳 くわかめ	にんじん チンゲンサイ	ごぼう れんこん たけのこ たまねぎ えのきたけ しょうが	ごはん でん粉 砂糖	植物油 ごま	802	36.1
7	水	食パン マーメレード 牛乳 たいのオニオンソースかけ ほうれん草のアーモンドサラダ ★大麦入りミネストローネ ヨーグルト	たい ベーコン いんげんまめ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう みずな トマト にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ セロリー	パン でん粉 マーメレード 砂糖 大麦 じゃがいも	植物油 オリーブ油 アーモンド	907	37.1
8	木	麦ごはん 味付のり 牛乳 赤魚のピリ辛焼き キャベツときゅうりの香味漬 すいとん汁 冷凍みかん	豚肉 油揚げ 凍り豆腐 みそ	牛乳 のり 赤魚 こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ しょうが ごぼう だいこん ねぎ にんにく みかん	ごはん 大麦 すいとん 砂糖	ごま 植物油	881	36.1
9	金	小ソフトパン 牛乳 ツナと大根おろしのスパゲッティ ささみフライ(カレー味) 卵スープ ドリンクヨーグルト	鶏肉 ベーコン まぐろ油づけ だいた 鶏卵 凍り豆腐 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ だいこん にんにく キャベツ	パン 小麦粉 スパゲッティ でん粉 小麦粉	植物油 オリーブ油	853	37.6
12	月	麦ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのみそ炒め 大豆入りコロケ(ソース) からし和え オレンジ	だいた 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ たけのこ 乾しいたけ ねぎ たまねぎ オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	植物油	864	30.4
13	火	麦ごはん ★韓国のみ 牛乳 ★豚肉のブルコギソースかけ ★ナムル ★ピリ辛スープ	豚肉 豆腐	牛乳 のり	こまつな にんじん にら	しょうが ねぎ にんにく もやし だいこん しめじ	ごはん 大麦 砂糖	ごま 植物油	794	30.9
14	水	食パン りんごジャム 牛乳 ★たらのエスカベッチェ じゃがいものカレーソテー ★ソパ・デアホ(スペイン風にんにくスープ) チーズデザート	たら 豚肉 鶏卵 ベーコン だいた	牛乳 チーズ	パプリカ トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム しょうが	パン 小麦粉 りんごジャム じゃがいも でん粉 砂糖	植物油 オリーブ油	859	37.6
15	木	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 小松菜とひじきのピリ辛和え 豚肉と野菜のしょうが煮 グレープフルーツ	さんま 豚肉	牛乳 ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	もやし にんにく しょうが ごぼう たけのこ だいこん グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま 植物油	873	28.5
16	金	背割コッペパン 棒チーズ 牛乳 ★ウイナーソーゼのケチャップソースかけ ★キャベツのザワークラウト風 ★ポテトスープ 大豆入り小魚	ウイナーソーゼ 豚肉 だいた 豆乳 凍り豆腐 いんげんまめ	牛乳 のり チーズ 脱脂粉乳 かたくいわし	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー	パン 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま	849	37.0
19	月	ごはん 牛乳 ほたて貝柱フライ(2個)(ソース) ひじきの炒め煮 豚汁 冷凍パインアップル	ほたて 豆腐 油揚げ 豚肉 だいた みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ パインアップル	ごはん でん粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	植物油	898	32.0
20	火	麦ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(3本) えびと豆腐の中華煮 わかめときゅうりの酢じょうゆ和え 洋なし缶	豆腐 えび うずら卵	牛乳 わかめ わかさぎ おきあみ のり	にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ たけのこ はくさい 乾しいたけ しょうが にんにく ようなし	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 小麦粉	植物油 ごま	864	29.1

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。



## 夏休みの食生活

～夏休みを元気に過ごすために～



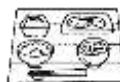
### ○規則正しい食生活○

夏休みは、夜ふかしや朝ねぼうなどで、食事の時間が乱れがちです。早寝・早起きを心がけ、毎日決まった時間に食事をとり、元気に夏休みを過ごしましょう。



### ○バランスのとれた食事○

夏休み中も、主食(ごはん・パン・麺類)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品)、副菜(野菜・海そう・きのこ)を組み合わせた食事を心がけましょう。汁物や果物、乳製品も取り入れると、さらに栄養バランスが良くなります。毎日コップ1杯分の牛乳を飲むようにすると良いですね。



＜令和2年度 学校給食標語 優秀賞＞

「いただきます」言ったらそこに 笑顔咲く

仙台市立中学校 生徒

＊今月の目標＊

・・・暑さに負けない食事をしよう・・・

### ○こまめな水分補給○

夏は汗をかくことで、体の水分が失われます。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水やお茶を飲んで水分を補給しましょう。ただし、冷たい物はかりとっていると、お腹の調子が悪くなります。とり過ぎには注意しましょう。



### ○しっかり朝ごはん○

朝ごはんは1日のエネルギー源です。朝ごはんを食べることで、午前中の学習や運動するための栄養が補給されます。毎日しっかり食べましょう。



☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。



日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
25	水	ココアパン 牛乳 かじきのオニオンソースかけ マカロニサラダ ウインナーソーセージと野菜のスープ	かじき ウインナーソーセージ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり えだまめ はくさい	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 植物油	825	33.1
26	木	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 海鮮チャブチェ クッパスープ 冷凍パインアップル <b>【韓国料理】 海鮮チャブチェ クッパスープ</b>	鶏肉 えび いか 牛肉 鶏卵 凍り豆腐	牛乳 わかめ	パプリカ にんじん	もやし たけのこ しょうが にんにく 乾しいたけ だいこん ねぎ パインアップル	ごはん 砂糖 でん粉 はるさめ	ごま 植物油	789	32.9
27	金	丸パン マーメレード 牛乳 あじフライ(ソース) 海そうサラダ スープカレー	あじ 豚肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ つのまた	にんじん こまつな かぼちゃ	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく とうもろこし なす きくらげ	パン 小麦粉 マーメレード パン粉 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま	861	32.4
30	月	麦ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(2こ) 八宝菜 ごま酢和え グレープフルーツ	豚肉 えび うずら卵	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ もやし たけのこ しょうが きくらげ 乾しいたけ グレープフルーツ	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉	ごま 植物油	884	32.7
31	火	麦ごはん 焼きのり 牛乳 いかの天ぷら(しょうゆ) 豚肉とごぼうのオイスターソース炒め わかめのみそ汁 冷凍みかん	いか 豚肉 豆腐 おから みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな	ごぼう れんこん きくらげ たまねぎ えのきたけ みかん	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	植物油 ごま	869	29.9
1	水	食パン いちごジャム 牛乳 豚肉のアーモンドがらめ コールスロー クラムチャウダー <b>ミネラルたっぷりの「あさり」を使ったクラムチャウダー!</b>	豚肉 凍り豆腐 あさり おから ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 いちごジャム でん粉 じゃがいも	植物油 アーモンド	909	38.4
2	木	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 肉豆腐 荳わかめの五目和え オレンジ	ほっけ 豚肉 うずら卵 豆腐	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん	だいこん きゅうり とうもろこし しょうが ねぎ えのきたけ しめじ オレンジ	ごはん 砂糖	ごま 植物油	831	39.0
3	金	横割丸パン 牛乳 メンチカツ(ソース) ジャーマンポテト 卵スープ ヨーグルト <b>パンにメンチカツを はさんで食べよう!</b>	豚肉 鶏肉 ウインナーソーセージ えび 鶏卵 だいず	牛乳 ヨーグルト	パセリ こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ	パン パン粉 じゃがいも でん粉 砂糖 小麦粉	植物油 バター	895	35.4
6	月	麦ごはん 牛乳 ポークカレー きびなごの磯風味(3~6本) かぶときゅうりの浅漬	豚肉 凍り豆腐	牛乳 のり きびなご こんぶ チーズ 脱脂粉乳	にんじん	かぶ きゅうり たまねぎ にんにく グリーンピース りんご	ごはん 大麦 でん粉 じゃがいも	植物油 ごま	814	28.0
7	火	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き ごま和え 呉汁	豚肉 だいず 油揚げ おから 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし だいこん ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま	850	33.5
8	水	小ツイストパン 牛乳 スパゲッティナポリタン わかさぎフライ(3本)(ソース) コンソメスープ チーズデザート <b>【旬の食材】 なす</b>	ベーコン 豚肉	牛乳 わかさぎ チーズ	にんじん パプリカ ピーマン こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム なす	パン パン粉 小麦粉 スパゲッティ じゃがいも	植物油	834	30.7
9	木	ごはん 牛乳 いとより天ぷら(しょうゆ) 豚肉と生揚げのみそ炒め 野菜のアーモンド和え グレープフルーツ	いとよりだい 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ にんにく たまねぎ しょうが ねぎ グレープフルーツ	ごはん 砂糖 小麦粉 でん粉	植物油 アーモンド	825	29.2
10	金	ミルクパン 牛乳 ハンバーグのピザソースかけ わかめとキャベツのごまサラダ なめこと卵のスープ 大豆入り小魚	豚肉 鶏肉 鶏卵 だいず 凍り豆腐 えび	牛乳 チーズ わかめ かたくいわし	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり なめこ	パン 砂糖 でん粉 パン粉	オリーブ油 ごま 植物油	871	37.2

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

\* 今月の目標 \*...食事と運動について考えよう...



裏面へ続 <

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。

中学校 七北田中 将監中 南光台中 向陽台中 鶴が丘中 小松島支援学校松陵校 松陵校 松陵校 松陵校 松陵校

日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
13	月	麦ごはん のり佃煮 牛乳 まぐろのあんかけ 五目豆 さつまいものみそ汁 オレンジ 【旬の食材】 さつまいも	まぐろ 豆腐 だいず みそ 油揚げ	牛乳 のり こんぶ	にんじん こまつな	しょうが たけのこ ごぼう たまねぎ オレンジ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 さつまいも はちみつ	植物油 ごま	831	36.3
14	火	麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ(2本)(ソース) マーボー豆腐 もやしときゅうりのサラダ ぶどう(3個) 【旬の果物】 ぶどう	豆腐 豚肉 だいず みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん にら	もやし たけのこ ねぎ きくらげ とうもろこし きゅうり 乾しいたけ しょうが にんにく 切干しだいこん ぶどう	ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	ごま 植物油	869	33.4
15	水	食パン はちみつ 牛乳 豚肉のスタミナソース 大豆サラダ ふわふわ卵スープ アーモンド入り小魚	豚肉 だいず 鶏卵	牛乳 チーズ かたくいわし	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ	パン 砂糖 はちみつ パン粉	植物油 アーモンド	913	42.8
16	木	わかめごはん 牛乳 たいのたつた揚げ けんちん汁 ごまだんご(3~5個) 【9月21日は十五夜です】 ごまだんご	たい 豆腐 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん はくさい ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 白玉もち じゃがいも	植物油 ごま	885	30.6
17	金	コッペパン チョコレートクリーム 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ ポテトサラダ(マヨネーズ) マカロニとトマトのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト こまつな	レモン きゅうり かぶ とうもろこし セロリー たまねぎ しょうが	パン でん粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	チョコレートクリーム 植物油 マヨネーズ	815	31.5
20	月	★ 敬老の日 ★								
21	火	麦ごはん 味付のり 牛乳 さんまのみりん干し 大根ときゅうりのしそ和え おくずかけ なし 【お彼岸の献立】 さんまのみりん干し おくずかけ なし	さんま 油揚げ	牛乳 のり	しそ にんじん さやいんげん	だいこん きゅうり なす 乾しいたけ なし	ごはん 大麦 温麺 ふ じゃがいも でん粉 砂糖		908	33.2
22	水	麦ごはん 牛乳 いかフリッター(4個) 豚肉と大豆のカレー炒め キャベツとうずら卵のスープ	いか 豚肉 だいず うずら卵	牛乳	パプリカ にんじん パセリ	しめじ しょうが えのきたけ たまねぎ にんにく キャベツ	ごはん 大麦 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	植物油	863	31.6
23	木	★ 秋分の日 ★								
24	金	米粉パン 牛乳 ハヤシチュー キャベツのレモンドレッシングサラダ 大豆とアーモンドのキャラメルソース	だいず 豚肉 いんげんまめ 凍り豆腐	牛乳 クリーム チーズ 脱脂粉乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ レモン グリーンピース	パン 米粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	カシューナッツ 植物油 アーモンド バター	891	36.3
27	月	麦ごはん こんぶ佃煮 牛乳 さわらの西京焼き 三色和え かきたま汁 冷凍みかん	さわら みそ 鶏卵 豆腐 凍り豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり しそ ねぎ しめじ みかん	ごはん 大麦 砂糖 でん粉	ごま 植物油	819	34.7
28	火	パンブキンパン 牛乳 ハムカツ ポークビーンズ えびと野菜のスープ ドリンクヨーグルト	ハム 豚肉 だいず えび	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ トマト にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ えのきたけ キャベツ いちご	パン パン粉 じゃがいも 小麦粉 でん粉	植物油	910	36.4
29	水	ごはん 牛乳 鮭のごまみそかけ はりはり漬 沢煮椀 オレンジ	さけ みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが たけのこ 切干しだいこん ねぎ ごぼう もやし オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま 植物油	798	33.4
30	木	ごはん 牛乳 さばの南蛮焼き 小松菜のおひたし にらたまみそ汁	さば 鶏卵 だいず みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん にら	しょうが にんにく はくさい たまねぎ もやし 乾しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま	866	31.9

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましよう。 ※ 印は、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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

\* 今月の目標 \*...食事と運動について考えよう...

《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》

給食は 栄養満点 味満点

仙台市立中学校 生徒



☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。

Table with columns: 日曜日, 献立名, 主な食品と働き (1群, 2群, 3群, 4群, 5群, 6群), エネルギー(kcal), たんぱく質(g). Rows include meals like ツイストパン, ごはん, 食パン, etc.

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、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。

≪令和2年度 学校給食標語 優秀賞≫

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

献立表 見ながら確認 新メニュー

\* 今月の目標 \* ...食べ物の旬について知ろう...



Main table containing the menu schedule for November, including columns for date, dish name, ingredients, and nutritional information.

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、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。 ※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

11月は『すくすくみやぎっ子みやぎのふるさと食材月間』です。県産の野菜がたくさん入荷する予定です。

《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》

ありがとう 感謝の気持ちで いただきます

\* 今月の目標 \*

・・・感謝の気持ちを

もって食事をしよう・・・

仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。





日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 五目豆腐 切干し大根のごま酢和え	ほっけ 豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	切干しだいこん 乾いたけ たまねぎ たけのこ はくさい にんにく しょうが もやし	ごはん 砂糖 でん粉	ごま 植物油	862	38.8
2	木	麦ごはん 牛乳 まぐろの玉ねぎソースかけ ひじきの炒め煮 にらたまみそ汁 みかん	まぐろ みそ だいず 豆腐 油揚げ 鶏卵	牛乳 ひじき	にんじん にら	たまねぎ もやし 乾いたけ しょうが だいこん みかん	ごはん 大麦 でん粉 砂糖	植物油	828	37.3
3	金	コッペパン いちごジャム 牛乳 豚肉のアーモンドがらめ コールスロー 豆乳クリームスープ	豚肉 豆乳 ベーコン 凍り豆腐	牛乳	にんじん パセリ	しょうが キャベツ しめじ きゅうり どうもろこし はくさい たまねぎ	パン いちごジャム でん粉 砂糖 じゃがいも	アーモンド 植物油	853	33.2
6	月	ごはん 牛乳 さんまのみりん干し わかめのしょうが和え 豚肉と生揚げのみそ炒め 紅まどんな	さんま 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	きゅうり しょうが ねぎ 乾いたけ たけのこ 紅まどんな	ごはん 砂糖 でん粉	ごま 植物油	913	35.6
7	火	背割コッペパン 牛乳 ししゃもフリッター(2本) ポークビーンズ しめじと卵のスープ	豚肉 だいず 鶏卵 ベーコン	牛乳 ししゃも	トマト ゆきな にんじん	たまねぎ しめじ はくさい	パン 小麦粉 でん粉	植物油	812	34.2
8	水	麦ごはん 牛乳 シーフードカレー とんかつ(ソース) 大根サラダ	豚肉 えび いか あさり	牛乳 つのたま わかめ チーズ 脱脂粉乳	にんじん	だいこん きゅうり りんご たまねぎ にんにく グリーンピース きくらげ	ごはん 大麦 でん粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	植物油 ごま	887	31.1
9	木	麦ごはん こんぶ佃煮 牛乳 ★鮭の葉味たれかけ からし和え ★どさんこ汁	さけ 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ しそ もやし だいこん ねぎ どうもろこし	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも	ごま 植物油 バター	754	33.0
10	金	小米粉きな粉パン 牛乳 焼きそば 揚げぎょうざ(3個) 中華スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 うずら卵 きな粉	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん にら パプリカ ピーマン	キャベツ たまねぎ ねぎ もやし しょうが にんにく はくさい 乾いたけ	パン 米粉 小麦粉 でん粉 中華めん 砂糖	植物油	862	36.9
13	月	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆のごまみそ和え 荳わかめの中華和え 沢煮椀 りんご	鶏肉 だいず みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	しょうが もやし ねぎ きゅうり だいこん ごぼう 乾いたけ りんご	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま 植物油	825	30.6
14	火	小パンブキンパン 牛乳 あんかけうどん 目玉焼き 雪菜のおひたし アーモンド入り小魚	鶏卵 豚肉 凍り豆腐 なると	牛乳 わかめ かたくちいわし	ゆきな かぼちゃ にんじん こまつな	はくさい 乾いたけ きくらげ もやし ねぎ だいこん しょうが	パン うどん でん粉 砂糖	アーモンド	754	34.2
15	水	ごはん 牛乳 さばのピリ辛だれ 五目きんぴら 生揚げと里芋のみそ汁 みかん	さば 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ にんにく ごぼう れんこん たけのこ はくさい みかん しょうが	ごはん 砂糖 でん粉 さといも	ごま 植物油	889	28.1
16	木	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(3本) じゃがいもと大根のそぼろ煮 白菜の香味漬	鶏肉 だいず	牛乳 のり おきあみ わかさぎ	こまつな にんじん	はくさい しょうが だいこん グリンピース	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま 植物油	794	28.2
17	金	チョコレートパン 牛乳 豚肉のガーリックソースかけ ほうれん草とコーンのサラダ 大麦入りミネストローネ	豚肉 だいず ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト	たまねぎ にんにく どうもろこし きゅうり キャベツ セロリー	パン チョコレート 砂糖 大麦 じゃがいも	オリーブ油 植物油	907	33.1
20	月	麦ごはん 焼きのり 牛乳 ホキフライ(ソース) けんちん汁 冬至かぼちゃ りんご	ホキ あずき 生揚げ	牛乳 のり	かぼちゃ にんじん	だいこん れんこん ごぼう ねぎ りんご	ごはん 小麦粉 大麦 パン粉 砂糖 じゃがいも でん粉	植物油	878	28.2
21	火	食パン ブルーベリージャム 牛乳 フライドチキン マカロニサラダ かぶ入りクリームシチュー	鶏肉 豚肉 豆乳 凍り豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく かぶ きゅうり キャベツ レモン どうもろこし たまねぎ	パン マカロニ ブルーベリージャム 砂糖 でん粉 じゃがいも	植物油	867	38.8
22	水	わかめごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ 肉豆腐 野菜のアーモンド和え	さわら みそ 豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳 わかめ	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが ゆず キャベツ えのきたけ しめじ ねぎ	ごはん 砂糖	アーモンド	834	37.7
23	木	ごはん 牛乳 いかの天ぷら(しょうゆ) 鶏塩じゃが 豆腐とほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	いか 鶏肉 だいず 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく はくさい えのきたけ たまねぎ グレープフルーツ	ごはん でん粉 小麦粉 じゃがいも	植物油	834	29.6

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、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。 ※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

もうすぐ冬休み！ 主食・主菜・副菜のそろった食事で寒い冬を乗り切ろう  
◎かぜや感染症に負けない体をつくるために、ぜひとってほしい栄養素を紹介します。

◆炭水化物◆  
体を動かすためのエネルギー源になります。

ごはん・パン・めん・いも類

◆たんぱく質◆  
体を温め、寒さに強い体を作ります。

魚・肉・卵・豆・豆製品

◆ビタミンA◆  
鼻やのどの粘膜を強くし、免疫力を高めます。

緑黄色野菜

◆ビタミンC◆  
体の疲れをとり、病気への抵抗力を高めます。

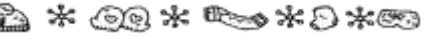
その他の野菜・果物

\* 今月の目標 \*  
..寒さに負けない食事をしよう..

◀令和2年度 学校給食標語 優秀賞▶

給食で 心と体 ぽっかぽか

仙台市立中学校 生徒



日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
11	火	低塩パン 牛乳 チーズの豚肉巻き揚げ(ソース) ほうれんそうのサラダ ラビオリ入りスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん トマト パセリ	どうもろこし にんにく キャベツ たまねぎ はくさい セロリー	パン パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉	植物油 バター オリーブ油	867	31.6
12	水	ごはん 牛乳 ぶりのみそ漬焼き つぼみ菜のおひたし 白玉入り雑煮 りんご <b>【お正月料理】 白玉入り雑煮</b>	ぶり なると みそ 油揚げ 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	つぼみ菜 にんじん せり	もやし だいこん ごぼう りんご	ごはん 砂糖 白玉もち	ごま	859	33.7
13	木	背割コッパン 牛乳 チリコンカン さつまいもコロケ 卵スープ 果物入りヨーグルト	豚肉 だいず 鶏卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ ブルーベリー	パン パン粉 砂糖 でん粉 さつまいも 小麦粉 じゃがいも	ごま 植物油	898	35.2
14	金	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(3本) エッグカレー わかめとキャベツのサラダ	うずら卵 豚肉	牛乳 わかめ わかさぎ おきあみ のり チーズ 脱脂粉乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく りんご	ごはん 砂糖 小麦粉 じゃがいも でん粉	植物油 ごま	900	28.2
17	月	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ごま和え さつまいものみそ汁 みかん	ほっけ 生揚げ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ みかん	ごはん 砂糖 さつまいも	ごま	820	32.3
18	火	横割丸パン 牛乳 えびカツ(ソース) ポテトバターソテー コンソメスープ アーモンド入り小魚	えび 豚肉 ベーコン	牛乳 かたくいわし	パセリ にんじん ごまつな	どうもろこし キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ	パン パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉	植物油 バター アーモンド	790	31.4
19	水	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻き 大根と水菜のサラダ いよかん <b>【旬の果物】 いよかん</b>	鶏肉 豚肉 豆腐 だいず みそ	牛乳	にんじん みずな にら	たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが だいこん どうもろこし 乾しいたけ きくらげ にんにく いよかん	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ	植物油 ごま	868	31.6
20	木	ココアパン 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ 冬野菜のポトフ ビーンズサラダ <b>【旬の野菜】 大根・白菜</b>	鶏肉 だいず 豚肉	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく えだまめ きゅうり キャベツ だいこん はくさい セロリー	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 植物油	842	37.8
21	金	ごはん 牛乳 さめの葉味ソースかけ 切干し大根の煮物 みそかきたま汁 <b>【宮城県産の食材】 さめ</b>	さめ 油揚げ 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ごまつな	ねぎ レモン しめじ 切干しだいこん 乾しいたけ しょうが たまねぎ はくさい	ごはん 砂糖 でん粉	植物油	787	32.4
24	月	ごはん 牛乳 豚肉と大豆のかりん揚げ 雪菜のおひたし 油ふり入りはっと汁 りんご	豚肉 凍り豆腐 だいず 鶏肉	牛乳 わかめ	ゆきな にんじん	しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ 乾しいたけ りんご	ごはん 砂糖 でん粉 はっと あぶらふ	植物油 ごま	873	33.5
25	火	クロワッサン(2個) 牛乳 つぼみ菜のペペロンチーノ たらのパジル焼き アーモンド入りサラダ	たら ベーコン	牛乳	みずな にんじん つぼみ菜	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 スパゲッティ	アーモンド 植物油 バター オリーブ油	800	33.1
26	水	わかめごはん 牛乳 ささかまぼこの南部揚げ 豚汁 ずんだだんご(4~6個)	ささかまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 小麦粉 白玉もち 砂糖 じゃがいも	ごま 植物油	901	31.6
27	木	食パン みかんジャム 牛乳 白菜のクリーム煮 フライビーンズ(青のり味) 海そうサラダ	だいず 豚肉 うずら卵 いんげんまめ	牛乳 わかめ チーズ つのまた	にんじん ごまつな パセリ	きゅうり はくさい たまねぎ きくらげ	パン 砂糖 みかんジャム でん粉 小麦粉 じゃがいも	植物油 ごま バター	828	33.9
28	金	麦ごはん 牛乳 さばのパンパシソースかけ 雪菜の中華和え ふかひれ入り卵スープ	さば 鶏卵 ベーコン ふかひれ 豆腐	牛乳	ゆきな にんじん チンゲンサイ	しょうが ねぎ もやし どうもろこし たけのこ キャベツ きくらげ	ごはん 大麦 砂糖 でん粉	植物油 ごま	885	33.4
31	月	ごはん のり佃煮 牛乳 ししゃもフライ(2本)(ソース) 大根とすき昆布の炒めもの 豚肉と野菜のしょうが煮 デコボン <b>【旬の果物】 デコボン</b>	油揚げ 豚肉 うずら卵	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	だいこん れんこん 乾しいたけ しょうが ごぼう デコボン	ごはん パン粉 砂糖 はちみつ 小麦粉 でん粉 じゃがいも	ごま 植物油	900	28.2

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 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。

《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》

給食で つながる生命 いただきます

仙台市中学校 生徒



\* 今月の目標 \*

…郷土の味にふれよう…



学校給食週間にちぎんで

「宮城を味わおう」～食べて味わい宮城を知ろう～

- ◆24日(月) 宮城県産の旬の野菜：雪菜  
宮城県産の郷土料理：はっと汁(油ふり)
- ◆25日(火) 宮城県産の旬の野菜：つぼみ菜
- ◆26日(水) 宮城県産の特産品：ささかまぼこ  
宮城県産の郷土料理：ずんだだんご
- ◆27日(木) 仙台市産大豆「ミヤギシロメ」
- ◆28日(金) 宮城県産の食材：ふかひれ  
宮城県産の旬の野菜：雪菜

◆今月は宮城県産の小松菜・つぼみ菜・せり・にら・雪菜・ほうれんそう・チンゲンサイなどを使用する予定です!

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。

### 全国学校給食週間

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

学校給食は明治22年に山形県の忠愛小学校で始まり、全国に広まりました。しかし、戦争で中断となりました。昭和20年に戦争が終わり、食料品の不足から子供たちを救うため、ララ(アジア救済公認団体)から届けられた缶詰や脱脂粉乳で給食が再開されました。そのことに感謝しようと始まったのが「全国学校給食週間」です。

食生活が豊かになった今では、食を通していろいろなことを学び、考える機会にもなっています。みなさんもこの機会に、なにげなく食べている給食がたくさんの人によって作られていることや、食べ物の大切さなどについて考えてみましょう。

日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	食パン いちごジャム 牛乳 ハムカツ チンゲンサイとコーンのサラダ クラムチャウダー	ハム あさり ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	チンゲンサイ にんじん パセリ	とうもろこし きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン いちごジャム パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	植物油 バター	844	32.4
2	水	【節分の献立】 いわしのみりん干し・いり大豆 ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 肉豆腐 茎わかめと大根のごま酢和え りんご いり大豆	だいず 豆腐 いわし 豚肉 うずら卵	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん	だいこん きゅうり しょうが ねぎ しめじ えのきたけ りんご	ごはん 砂糖	ごま 植物油	898	41.9
3	木	米粉フォカッチャ 牛乳 キーマカレー 青のりフライドポテト(6~8本) 卵スープ アーモンド入り小魚	豚肉 鶏卵 だいず ベーコン	牛乳 のり かたくいわし ヨーグルト	トマト にんじん こまつな	たまねぎ にんにく グリンピース はくさい しめじ	パン 米粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	植物油 アーモンド	797	38.5
4	金	麦ごはん ふりかけ(しそ) 牛乳 レバーの揚げ煮(2~4個) 生揚げのおろし煮 小松菜とえのきたけのおひたし	豚肉 みそ 生揚げ うずら卵	牛乳	しそ こまつな にんじん	はくさい えのきたけ だいこん たけのこ ねぎ 乾しいたけ しょうが	ごはん 大麦 砂糖 でん粉	植物油	817	31.6
7	月	ごはん 味付のり 牛乳 ぶりのピリ辛焼き ごま和え 呉汁	ぶり みそ だいず 油揚げ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし しめじ だいこん ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま	866	35.3
8	火	小米粉きな粉パン 牛乳 焼きそば 揚げぎょうざ(2個) えびと白菜のスープ いよかん	きなこ 豚肉 えび 豆腐 うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん パプリカ チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ にんにく しょうが ねぎ はくさい いよかん	パン 米粉 小麦粉 でん粉 中華めん 砂糖	植物油 ごま	794	34.3
9	水	わかめごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 野菜のアーモンド和え 根菜みそ汁	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん ねぎ ごぼう れんこん しょうが	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	植物油 アーモンド	884	29.0
10	木	丸パン みかんジャム 牛乳 豚肉のオニオンソースかけ さつまいものクリームシチュー キャベツのごまサラダ	豚肉 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん プロックロー パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ	パン みかんジャム 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 植物油 ごま バター	886	36.4
11	金	建国記念の日								
14	月	ごはん 牛乳 鮭のアーモンドソースかけ 油ふり卵とじ キャベツのみそ汁 ぼんかん	さけ 豚肉 鶏卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	レモン たまねぎ 乾しいたけ ごぼう グリンピース ねぎ キャベツ ぼんかん	ごはん 砂糖 でん粉 あぶらふ じゃがいも	植物油 アーモンド	897	40.4
15	火	麦ごはん 牛乳 八宝菜 白花豆コロッケ(ソース) 大根の中華漬	いんげんまめ 豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい たけのこ しょうが 乾しいたけ	ごはん 大麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	植物油 ごま バター	862	28.1
16	水	バターロールパン 牛乳 豆腐ハンバーグのチーズ焼き 海そうサラダ ABC マカロニスープ ☆卒業祝いデザート☆	豆腐 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ つのまた	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい しめじ きくらげ	パン 砂糖 マカロニ パン粉 じゃがいも でん粉	バター ごま 植物油	764	29.6
17	木	ごはん 焼きのり 牛乳 しゃも天がら(2本)(しょうゆ) 肉みそひじき けんちん汁 デコボン	豚肉 みそ だいず 豆腐 油揚げ	牛乳 のり ししゃも ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが だいこん ごぼう ねぎ 乾しいたけ デコボン	ごはん 砂糖 小麦粉 でん粉 じゃがいも	植物油	862	28.7
18	金	小金時豆パン 牛乳 あんかけうどん いかのたつた揚げ 白菜ときゅうりの香味漬 果肉入りヨーグルト	いか 豚肉 油揚げ なたと	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん こまつな	きゅうり はくさい しょうが 乾しいたけ たけのこ ねぎ いちご	パン 砂糖 甘納豆 でん粉 うどん	植物油 ごま	836	38.9
21	月	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー カップエッグ アーモンド入りサラダ	鶏卵 牛肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく りんご	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも	植物油 アーモンド	866	30.2
22	火	ごはん こんぶ佃煮 牛乳 わかさぎの磯風味(3本) 鶏塩じゃが 大根のみそ汁 洋なし缶	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 のり こんぶ わかさぎ	しそ にんじん	にんにく えだまめ だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ 洋なし	ごはん パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	植物油	835	28.6
23	水	牛乳にまぜてコーヒー牛乳にして飲もう 天皇誕生日								
24	木	ミルクパン 牛乳 スティックコーヒー フライドチキン ビーンズサラダ ミネストローネ	鶏肉 だいず ベーコン	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく えだまめ とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ セロリー	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	植物油 オリーブ油	893	33.0
25	金	麦ごはん 牛乳 赤魚の照り焼き 豚肉と生揚げのみそ炒め 小松菜のピリ辛和え はるか	あかうお 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	もやし 乾しいたけ たけのこ ねぎ はるか	ごはん 大麦 砂糖 でん粉	植物油 ごま	818	35.9
28	月	横割丸パン 牛乳 たらフライ(タルタルソース) ポークビーンズ 白菜とベーコンのスープ	たら 豚肉 だいず ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ はくさい セロリー	パン パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも	植物油 タルタルソース	877	36.0

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

≪令和2年度 学校給食標語 優秀賞≫

\*今月の目標\* …食事と健康のかかわりを知ろう…

食べるたび 苦手なものが ひとつ減る

仙台市立中学校 生徒

ごちそうさま 感謝の思い 忘れずに

仙台市立中学校 生徒

2月16日(水)は、  
 ☆卒業祝いデザート☆がつきます。  
 ★の日はデザートを抜いた栄養価です!

1個あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
チョコレートケーキ	93	2.0
チーズタルト	147	2.2
さつまいもと栗のタルト	107	1.0
ぶどうゼリー	48	0.1

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。

日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フライビーンズ(青のり味) フルーツミックス <small>【人気メニュー】 フルーツミックス</small>	だいず 豚肉 いんげんまめ	牛乳のり チーズ 脱脂粉乳	にんじん	パインアップル みかん もも りんご たまねぎ にんにく	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	植物油	839	28.3
2	水	ごはん 牛乳 さわらのごまみそかけ おひたし えび団子入りすまし汁 清見 ひなあられ <small>【ひなまつりに ちなんだ献立】</small>	さわら みそ えび たら	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ ねぎ たけのこ はくさい たまねぎ えのきたけ きよみ	ごはん 砂糖 でん粉 パン粉 はるさめ ふ ひなあられ	ごま	750	33.5
3	木	小ミルクパン 牛乳 ツナと大根おろしのスパゲッティ 豚肉とカシューナッツの甘辛和え キャベツと卵のスープ	豚肉 だいず 凍り豆腐 鶏卵 ベーコン まぐろ油づけ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが しめじ たまねぎ だいこん にんにく キャベツ	パン でん粉 砂糖 スパゲッティ	植物油 カシューナッツ オリーブ油	834	36.1
4	金	わかめごはん 牛乳 赤魚のたつた揚げ 肉じゃが ごま酢和え デコボン	あかうお 豚肉 だいず	牛乳 わかめ	みずな にんじん	きゅうり もやし たまねぎ しょうが デコボン	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま	800	32.5
7	月	丸パン チョコレートクリーム 牛乳 豚肉のスタミナスソース ポトフ ほうれんそうのサラダ	豚肉 ウインナーソーセージ	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ にんにく とうもろこし きゅうり キャベツ だいこん セロリー	パン 砂糖 じゃがいも	チョコレートクリーム 植物油	871	33.9
8	火	麦ごはん のり佃煮 牛乳 さばのたつた揚げ がんもどきの含め煮 じゃがいものみそ汁	さば 油揚げ がんもどき 豆腐 みそ	牛乳のり こんぶ	にんじん	だいこん キャベツ ねぎ しょうが	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも はちみつ	植物油	869	31.5
9	水	ごはん 牛乳 かつおと大豆のみそがらめ からし和え けんちん汁 グレープフルーツ	かつお みそ だいず 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい ごぼう だいこん れんこん ねぎ グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま	747	31.5
10	木	食パン りんごジャム 牛乳 ベーコンチーズエッグ 野菜と海そうのサラダ スープカレー 大豆入り小魚 <small>【人気メニュー】 ベーコンチーズエッグ</small>	鶏卵 ベーコン 豚肉 だいず	牛乳 チーズ わかめ つのまた かたくいわし	みずな にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし きくらげ	パン 砂糖 りんごジャム じゃがいも	植物油	817	36.9
11	金	麦ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(3個) マーボー豆腐 めんまとこんにやくの炒めもの いちご(3個) <small>【旬の果物】いちご</small>	豚肉 鶏肉 豆腐 だいず みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ にんにく たけのこ しょうが 乾しいたけ きくらげ ねぎ めんまい いちご	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉	植物油	824	33.8
14	月	黒食パン 牛乳 ししゃもフライ(2本)(ソース) 肉だんごのトマト煮 れんこんサラダ(マヨネーズ)	豚肉 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 ししゃも	にんじん トマト	れんこん にんにく とうもろこし きゅうり たまねぎ セロリー マッシュルーム	パン 小麦粉 パン粉 でん粉 じゃがいも	植物油 ごま マヨネーズ	862	30.8
15	火	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 五目豆腐 ごま和え デコボン	ほっけ 豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	にんにく 乾しいたけ たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ もやし しょうが デコボン	ごはん 砂糖 でん粉	ごま 植物油	815	40.6
16	水	麦ごはん ふりかけ 牛乳 鶏肉のから揚げ 茎わかめと野菜の炒め煮 さつまいものみそ汁	だいず 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳のり くきわかめ	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく れんこん たけのこ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 さつまいも じゃがいも	植物油 ごま	759	28.2
17	木	横割丸パン 牛乳 ホキフライ(ソース) 大根と水菜のサラダ 白いんげん豆のポタージュ <small>【パンにホキフライを添えて フィッシュバーガーにして 食べよう!】</small>	ホキ 豚肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん みずな	だいこん たまねぎ とうもろこし きゅうり マッシュルーム	パン パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	植物油 バター	812	35.4
18	金	ごはん 牛乳 鮭のねぎソースかけ ★キャベツのナムル ★豚肉と生揚げのチゲ 甘夏みかん	さけ 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん みずな	ねぎ もやし しめじ キャベツ はくさい にんにく 甘夏みかん	ごはん 砂糖	植物油 ごま	779	38.1
21	月	★韓国料理を味わおう! <small>【旬の果物】甘夏みかん</small>	☆春分の日☆							
22	火	小米粉パン 牛乳 焼きうどん わかさぎフリッター(3本) かきたまスープ 果肉入りヨーグルト <small>【新メニュー】 焼きうどん</small>	豚肉 鶏卵 かつお節 ベーコン	牛乳のり わかさぎ おきあみ ヨーグルト	にんじん パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ しょうが ねぎ 乾しいたけ パインアップル もも	パン 小麦粉 米粉 うどん でん粉 砂糖	植物油	796	33.9

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 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。

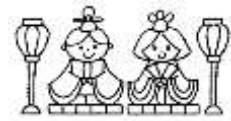
※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

## 1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

\* 今月の目標 \* ...食生活の反省をしよう...

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べた                  | <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事を心がけた                |
| <input type="checkbox"/> 規則正しい食生活を心がけた             | <input type="checkbox"/> 食品を購入するときや食べるときに、食品表示を見るように心がけた |
| <input type="checkbox"/> 手洗いなど衛生に気をつけて、食事をすることができた | <input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化について興味を持った             |
| <input type="checkbox"/> 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた       |  |



《令和2年度 学校給食標語 優秀賞》

おいしいな 笑顔のスパイス 最高だ

仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。