

小学校	片平丁小 通町小 立町小 台原小 上杉山通小 北仙台小 荒巻小 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年生のえいようか	
			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をとのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく じつ(g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
9	火	ごはん 牛乳 さわらのやくみたれかけ こんさいのみそしる オレンジ	ごはん でんぷん さとう こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ みそ	しょうが ねぎ にんじん だいこん ごぼう しめじ オレンジ	595	23.8
10	水	バターロールパン 牛乳 ウイナーソーセージのケチャップソースかけ(2ほん) チンゲンサイとコーンのソテー やさいスープ よなしのかんづめ	バター パン さとう じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ とりこ	にんじん セロリー たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし よなし	621	21.1
11	木	ごはん 牛乳 にくだんご(2こ) やさいかレー あまなつみかん 旬のくだもの あまなつみかん 22日にもてます	ごはん パンこ でんぷん さとう こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが あまなつみかん	641	21.1
12	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 さつまいもコロッケ パインアップルのかんづめ	ごはん さつまいも パンこ こむぎこ さとう じゃがいも こめあぶら ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう 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 パインアップル	682	22.7
15	月	よこわりまるパン 牛乳 ハンバーグのマッシュルームソースかけ コーンとえだまめのソテー コンソメスープ いちごゼリー ※入学・進級※ お祝いメニュー	パン バター パンこ でんぷん さとう こめあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ クリーム ウイナーソーセージ	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリー キャベツ とうもろこし えだまめ	587	23.9
16	火	ごはん 牛乳 きびなごのごまがらめ なまあげのそぼろに そくせきづけ	ごはん さとう こめこ でんぷん こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう きびなご なまあげ ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ だいこん きゅうり	610	26.5
17	水	ミルクパン 牛乳 ホキフライ(ソース) アーモンドコールスロー ミネストローネ グレープフルーツ	パン パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら じゃがいも オリーブゆ アーモンド	ぎゅうにゅう ホキ ウイナーソーセージ だいた	にんじん たまねぎ セロリー トマト にんにく キャベツ きゅうり グレープフルーツ	635	24.6
18	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそづけやき ごもくきんぴら のっぺいじる	ごはん じゃがいも でんぷん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ほししいたけ ごぼう れんこん	605	24.2
19	金	ごはん 牛乳 あかうおのごまだれかけ わかめのしょうがあえ ひきなじる	ごはん でんぷん さとう こめあぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ みそ わかめ	しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう きゅうり	585	24.4
22	月	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 チキンカツ(ソース) こまつなのサラダ ABC マカロニスープ あまなつみかん	パン ジャム パンこ こむぎこ こめあぶら マカロニ じゃがいも アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりこ	にんじん たまねぎ セロリー こまつな とうもろこし きゅうり あまなつみかん	597	24.7
23	火	ごはん 牛乳 ぶりのしょうがやき ひじきのいために とうふとじゃがいものみそしる	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶり とうふ みそ ひじき だいた あぶらあげ	しょうが ねぎ だいこん こまつな しめじ にんじん	586	26.2
24	水	小ココアパン 牛乳 スパゲッティボロネーゼ フライビーンズ レモンドレッシングサラダ	パン でんぷん こめあぶら スパゲッティ さとう	ぎゅうにゅう だいた ぶたにく レンズまめ チーズ	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト キャベツ きゅうり レモン	627	27.1
25	木	ごはん 牛乳 あげしゅうまい(2こ) はっぼうさい きゅうりのピリからづけ みしょうかん 旬のくだもの みしょうかん	ごはん パンこ でんぷん さとう こむぎこ こめあぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご	たまねぎ しょうが にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ きゅうり みしょうかん	624	23.8
26	金	ごはん 牛乳 さばのしおやき みそまめ けんちんじる オレンジ	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さば とうふ ぶたにく だいた みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが オレンジ	652	27.3
30	火	しょくパン いちごジャム 牛乳 さめのトマトソースかけ だいこんサラダ チーズスープ	パン ジャム でんぷん さとう こめあぶら オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう さめ ベーコン チーズ だっしふんにゅう	しょうが トマト たまねぎ にんにく にんじん だいこん きゅうり	594	26.6

※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＝ ……給食の栄養について知ろう……

ご入学・ご進級おめでとうございます！！

いよいよ新たな学年のスタートです。荒巻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、よろしくお願ひいたします。

＜給食を通して学んでほしいこと・身に付けてほしいこと＞

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

令和5年度 学校給食標語優秀賞

つくった人に 感しゃしながら おいしく食べよう

3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準

- ・エネルギー 650 kcal
- ・たんぱくじつ 21.1 ~ 32.5 g

1年生の特別献立

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	こんだてめい 献立名	エネルギー	たんぱく質
9日 (火)	ごはん 牛乳 さわらのやくみたれかけ オレンジ	431 kcal	16.6 g
10日 (水)	バターロールパン 牛乳 ウイナーソーセージのケチャップソースかけ(2ほん) よなしのかんづめ	504 kcal	16.7 g
11日 (木)	ごはん 牛乳 にくだんご(2こ) やさいカレー	527 kcal	18.3 g

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☆