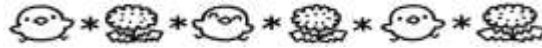




3・4年生の1回あたりの  
学校給食摂取基準  
・エネルギー 650kcal  
・たんぱく質 21.1~32.5g

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せき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 ホキフライ(ソース) にくじゃが きゅうりのちゅうかあえ オレンジ	ごはん パンこ こむぎこ さとう ごま こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ ホキ ぶたにく	もやし きゅうり にんじん にんにく たまねぎ えだまめ オレンジ	632	23.5
10	水	ミルクパン 牛乳 ウインナーソーセージのケチャップソースかけ(2ほん) チンゲンサイのサラダ コンソメスープ ようなしのかんづめ	パン さとう こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナーソーセージ	チンゲンサイ どうもろこし きゅうり にんじん セロリー たまねぎ キヤバツ こまつな ようなし	690	22.3
11	木	ちゅうかはん(ごはん ちゅうかはんのぐ) 牛乳 とりにくのやくみソースかけ オレンジ	ごはん でんぶん さとう こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えび うずらたまご	ねぶかねぎ レモン たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ たけのこ しょうが オレンジ	598	27.8
12	金	ごはん 牛乳 はるやさいのポークカレー だいちりコロッケ パインアップルのかんづめ	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう だいちり ぶたにく チーズ いんげんまめ	にんじん たまねぎ にんにく どうもろこし アスパラガス たけのこ りんご パインアップル	692	22.8
15	月	ココアパン 牛乳 ハンバーグのクリームソースかけ ポトフ オレンジ	パン バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん キヤバツ だいこん パセリ セロリー オレンジ	645	25.7
16	火	ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ きりぼしだいこんのものにらとうふのみそる	ごはん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう あかうお みそ とうふ あぶらあげ ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん はくさい ほししいたけ にら たまねぎ もやし	585	25.2
17	水	しょくパン いちごジャム 牛乳 ささみのレモンソースかけ キヤバツとコーンのサラダ ミルクスープ	パン ジャム でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ	レモン どうもろこし キヤバツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ セロリー	586	27.7
18	木	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき ごもくどうふ こまつなごまずあえ	ごはん ごま さとう ごまあぶら こめあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ほっけ とうふ ぶたにく	こまつな たまねぎ はくさい もやし にんじん ほししいたけ さやいんげん にんにく しょうが	610	30.2
19	金	ごはん 牛乳 さばのあまずあんかけ みそめめ けんちんじる かわちばんかん	ごはん でんぶん ごま こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とりにく だいちり みそ とうふ	しょうが にんじん だいこん ねぶかねぎ ほししいたけ ごぼう かわちばんかん	691	27.7
22	月	小ソフトパン 牛乳 スパゲッティポリタン てりやきミートボール(2こ) ごまドレッシングサラダ いちごヨーグルト	パン こめあぶら さとう でんぶん ごま スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン チーズ ヨーグルト	たまねぎ きゅうり キヤバツ にんじん どうもろこし マッシュルーム ビーマン	622	24.6
23	火	ごはん 牛乳 とりにくのこうみやき だいこんサラダ コーンとうずらたまごのスープ グレープフルーツ	ごはん さとう こめあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく うずらたまご	しょうが にんにく だいこん こまつな きゅうり にんじん どうもろこし たまねぎ チンゲンサイ グレープフルーツ	592	27.1
24	水	よこわりまるパン 牛乳 えびカツ(ソース) こまつなともやしのソテー クラムチャウダー	パン パンこ こめあぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり こおりとうふ ベーコン クリーム チーズ だしふんにゅう えび	こまつな もやし どうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	631	29.4
25	木	ごはん 牛乳 マーボーどうふ ししゃもてんぷら はるさめサラダ	ごはん こむぎこ さとう こめあぶら ごまあぶら ごま はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ ぶたにく だいちり みそ	にんじん キヤバツ にんにく たけのこ ほししいたけ きゅうり ねぶかねぎ きくらげ しょうが にら	629	24.7
26	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき こまつなとひじきのこうみあえ こじる	ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ みそ だいちり	しょうが こまつな にんじん ごぼう ねぶかねぎ もやし にんにく だいこん	615	26.1
30	火	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 たらプロバンスふう ようふうとりしおじゃが ジュリエンスープ	パン ジャム さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう たら とりにく ぶたにく	トマト たまねぎ にんにく にんじん パセリ だいこん キヤバツ えのきたけ セロリー	585	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。

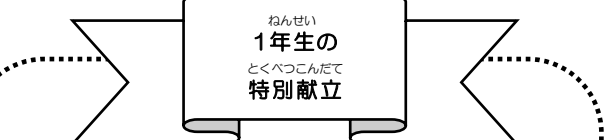
※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

## ご入学・ご進級おめでとようございます！！

いよいよ新たな学年のスタートです。野村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・身につけてほしいこと

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 食事の前に手を 洗うこと 	⑤ 楽しく食べること 	



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。

献立名	エネルギー	たんぱく質
9日(火) わかめごはん ぎゅうにゅう ホキフライ(ソース) オレンジ	430kcal	15.8g
10日(水) ミルクパン ぎゅうにゅう ウィナーソーセージのケチャップソースかけ(2本) ようなしのかんづめ	495kcal	15.8g
11日(木) ちゅうかはん(ごはん ちゅうかはんのぐ) ぎゅうにゅう とりにくのやくみソースかけ	473kcal	23.3g

令和5年度 学校給食標語 優秀賞

いただきます みんなでたべると おいしいね

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。

今月の目標...給食の栄養について知ろう...