



ソ
ロ
ン 中田小、南材木町小
八木山小、上野山小

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ねんえいりょう	
			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ょうを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	ソフトパン 牛乳 ささみフライ(ソース) ヨーンポターージュ 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 とりにく こおりどうふ チーズ だしふんにゅう 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
10	水	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ ふたじる パインアップルのかんづめ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうふ 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
11	木	ごはん 牛乳 ポークカレー だいちいりコロック 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 ふたにく チーズ だいち	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
12	金	ミルクパン 牛乳 ウィン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 とりにく ウィンナーソーセージ	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 リんご レモン	603	24.3
15	月	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 でんぶん 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 だいち あぶらあげ ふたにく みそ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぶかねぎ	608	23.6
16	火	★にゅうかく・しんきゅうおれいれいこんだて★ 小バターロールパン 牛乳 สปาゲッティナポリタン とりにくのバジルやき 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 สปาゲッティ こめあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく 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
17	水	ごはん 牛乳 レバーいりメンチカツ(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 ふたにく とうふ 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
18	木	★かかんこくしょうをあじわおう★ ごはん 牛乳 さばのぴりからやき もやしとぎ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 ふたにく とうふ	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
19	金	しょくパン りんごジャム 牛乳 わかさぎフリッター(2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 ふたにく 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
22	月	ごはん 牛乳 ふたにくのしょうがやき くきわかめのごもくいじめ 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 ふたにく とうふ 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
23	火	まるパン 牛乳 ホキフライ(ソース) ビーンズサラダ ABCマカロニスープ	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 だいち ウィンナーソーセージ	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
24	水	★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) とうふのちゅうかに 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 でんぶん	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ 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
25	木	ごはん 牛乳 モウカサメのたつたあげ こまつなのごまずあえ だんごじる	ごはん でんぶん こめあぶら ごま さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう さめ ふたにく 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
26	金	★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 とりにく 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
30	火	★ことものひおれいれいこんだて★ ごはん 牛乳 ヒレカツ(ソース) たけのこごはんのぐ とうふとだいこんのみそじる	ごはん パンこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん こまつな ねぶかねぎ	613	32.0

※はしは、毎日忘れず持てきましょう。 ※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、よろしくお願いいたします。

〈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。

この日の献立名	エネルギー	たんぱく質
9日 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
10日 ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ パインアップルのかんづめ	488 kcal	17.6 g
11日 ごはん 牛乳 ポークカレー だいちいりコロック	550 kcal	18.8 g

令和5年度学校給食標語優秀賞
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