



4月のよていこんだてひょう

今月の給食目標：準備や後片付けの方法を身につけよう

毎月19日は

食育の日 仙台市立上愛子小学校

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を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)
12	火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソースかけ アーモンドコールスロー コンソメスープ キャンデータイプチーズ(2こ)	ごはん でんぷん パンこ さとう あぶら アーモンド パンゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ふたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ セロリー キャベツ えのきたけ きゅうり	637	24.9
★1年生 とくべつきゅうしょく ココアパン ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソースかけ ももゼリー							
13	水	ごはん ぎゅうにゅう ごもくととうふ かぼちゃコロケ 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 あぶら さとう でんぷん パン	ぎゅうにゅう ふたにく く うすらたまご とうふ	かぼちゃ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが パインアップル(缶)	672	23.6
★1年生 とくべつきゅうしょく ミルクパン ぎゅうにゅう かぼちゃコロケ パインアップルのかんづめ							
14	木	バターロールパン ぎゅうにゅう フライドチキン ジャーマンポテト ふわふわたまごスープ	バター パン でんぷん あぶら パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし パセリ	646	27.4
15	金	ポークカレーライス (むぎごはん・ポークカレー) ぎゅう にゅう わかめサラダ いちご(2こ)	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ふたにく レンズまめ チーズ わかめ	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり もやし いちご	629	24.1
18	月	授業参観振替休業日					
19	火	★19にちはしょくいくのひ わしょくをたべよう こぎつねごはん ぎゅうにゅう さわらのしょうがやき こじる かわちばんかん	ごはん もちこめ さとう じゃがいも あぶら	あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら ふたにく だいず	にんじん しょうが はくさい ごぼう だいこん ねぎ かわちばんかん	592	27.3
20	水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ わかさぎのフリッター(2ほん) ひじきサラダ	ごはん おおむぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかさぎ とうふ ふたにく だいず ひじき	にんじん たら ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	666	25.9
21	木	★にゅうがくおいわいこんだて せわりコッパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう えびフライ(ソース) しろいんげんまめのかめこクリームに オレンジ	パン パンこ チョコクリーム こむぎこ あぶら じゃがいも バター こめこ	ぎゅうにゅう えび とりにく チーズ いんげんまめ クリーム	にんじん たまねぎ しめじ パセリ オレンジ	666	26.7
22	金	おやこどん(ごはん・おやこに) ぎゅうにゅう ごまあえ じゃがいもとかぶのみそしる もも(かんづめ)	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ	たまねぎ みつば にんじん キャベツ こまつな かぶ ねぎ もも	628	26.2
25	月	わかめごはん ぎゅうにゅう かつおとカシューナッツのいためもの たまごスープ フルーツあんぱん	ごはん さとう でんぷん あぶら かシューナッツ ゼリー	わかめ ぎゅうにゅう かつお たまご ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ にんにく はくさい ねぎ チンゲンサイ みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶)	682	26.4
26	火	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう ささかまぼこのなんふあげ がんもどきのふくめに みそけんちんじる ヨーグルト	ごはん こむぎこ ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう のり ささかまぼこ がんもどき とうふ ヨーグルト	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	633	26.9
27	水	故郷歩け歩け遠足のため給食なし					
28	木	しょくパン ピーナッツクリーム ぎゅうにゅう ハヤシシチュー はるやさいのサラダ きよみ	パン ピーナッツ あぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ いんげんまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト(缶) アスパラガス キャベツ とうもろこし きよみ	704	26.0

※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。

御入学・御進級 おめでとうございます

安全でおいしい給食のために職員一同がんばります。よろしくお願ひいたします。



- 毎月、予定献立表を配布しますので、御家庭の献立などと考え合わせ、御活用ください。
- はし・スプーンは毎日持ち帰り、きれいに洗って使用するようにならしてください。
- 給食当番が使用する白衣・帽子・給食袋は、その週の当番の児童が週末に持ち帰りますので、洗濯しアイロンがけをして次の週の始めに持たせるようお願いいたします。



本校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