



7がつのよていこんだてひょう




仙台市立向山小学校


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	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		
1	木	ごはん さばのみそに さわにわん オレンジ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	しょうが にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん オレンジ	632	24.9
2	金	小ソフトパン あんかけやきそば わかめスープ ミントマト	パン ごま ちゅうかめん あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく いか えび	ねぎ にんじん ピーマン たまねぎ はくさい ほししいたけ ミントマト	591	26.0
5	月	むぎごはん ぎゅうどんのぐ みそあじけんちんじる こだますいか	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ すいか	673	24.5
6	火	よこわりまるパン ハムステーキ ラタトゥイユ オクラととうがんのスープ	パン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン	とうがん オクラ にんじん なす ズッキーニ あかピーマン きピーマン たまねぎ トマト(缶)	607	24.7
7	水	きょうは七夕です わかめごはん ささみフライ こんにやくとメンマのいりに たなばたじる たなばたゼリー	ごはん うーめん ふ パンこ あぶら さとう ごま ゼリー	わかめ ぎゅうにゅう とり ぶたにく あぶらあげ	オクラ にんじん なす ねぎ ほししいたけ めんま	724	27.2
8	木	ごはん ツナそぼろ ワンタンスープ パインアップルかん	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん チンゲンサイ もやし めんま ねぎ ほししいたけ パインアップル(缶)	642	23.1
9	金	小パンブキンパン スパゲティシチリアーノ モロヘイヤスープ ヨーグルト	パン あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく チーズ ヨーグルト	かぼちゃ モロヘイヤ たまねぎ にんじん トマト なす トマト(缶)	683	27.5
12	月	ごはん シイラのてりやき ゴーヤチャンプルー もずくのみそしる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう もずく とうふ あぶらあげ シイラ ぶたにく たまご	えのきたけ ねぎ にんじん だいこん にがうり たまねぎ	633	29.2
13	火	コッペパン ポイルドウインナーソーセージ えだまめとコーンのソテー トマトいりたまごスープ さくらんぼ	パン でんぷん バター	ぎゅうにゅう とり ぶたにく たまご ソーセージ	トマト チンゲンサイ たまねぎ もやし とうもろこし えだまめ さくらんぼ	658	26.4
14	水	宇和島市のまだいを使用した献立です ごはん まだいのたつたあげ きりぼしだいこんのいりに ぶたじる	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ まだい あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	704	28.3
15	木	むぎごはん なつやさいカレー むしとうもろこし メロン	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー トマト たまねぎ なす とうもろこし メロン	670	21.5
16	金	小きんときまめパン しらすいりかきあげ にくうどん れいとうみかん	あまなつとう パン うどん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しらす	にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ たまねぎ みかん	706	21.5
19	月	ごはん チンジャオロースー スーラータン パナナ 	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ ピーマン パプリカ パナナ	676	26.8
20	火	北海道のホタテを使用した献立です しょくパン ホタテフライ ズッキーニとコーンのソテー ミネストロー ネ れいとうりんご	パン マカロニ じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ほたて ウインナーソーセージ	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ ズッキーニ とうもろこし りんご	709	24.4
21	水	給食なし					
22	木	 海の日 					
23	金	 スポーツの日 					

※牛乳は毎日つきます。※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。【14回】

《今月の給食目標》
 ○食事やおやつの上手なとり方を知ろう
 ○食生活と健康について考えよう



～お知らせ～
 2日 1年生 校外学習のため 給食なし
 ※8月の給食は、8月26日(木)
 【ごはん】より始まります。



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 650 kcal
- ・たんぱく質 21.1～32.5g