



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)	たんぱくしつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	月	★しゅんのくだもの メロン★ バターロールパン 牛乳 ししゃもフリッター バジルドレッシングサラダ コーンチャウダー メロン	パン バター こむぎこ こめあぶら でんぷん	牛乳 ししゃも ベーコン いんげんまめ チーズ	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり メロン	654	22.4
2	火	《おきなわけんのりよりをあげよう！》 ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき マーミナーチャンプルー なまあげとだいこんのみそしる	ごはん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ まぐろあぶらづけ みそ わかめ	しょうが にんじん にら もやし たまねぎ だいこん	621	26.8
3	水	しよくパン ブルーベリージャム 牛乳 ホキフライ(ソース) えだまめとコーンのサラダ キャロットスूप	パン ジャム パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも パター こめこ さとう でんぷん	牛乳 ホキ だいず だっしふんにゆう チーズ クリーム	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし きゅうり えだまめ	668	28.5
4	木	むぎごはん 牛乳 はるまき しせんどうふ はるさめのちゅうかあえ オレンジ	ごはん おおむぎ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ みそ だいず	たまねぎ キャベツ にんじん にら チンゲンサイ もやし ほしいいたけ ねぎ しょうが にんにく はくさい きゅうり オレンジ	603	21.8
5	金	◎たなばたこんだて◎ ★しゅんのさかな あじ★ ごはん 牛乳 あじのみそづけやき ひじきのいために うーめんじる たなばたゼリー	ごはん うーめん ふ こめあぶら さとう ゼリー	牛乳 あじ みそ とうふ ひじき だいず ぶたにく	だいこん にんじん ねぎ ほしいいたけ	585	25.1
8	月	《あたらしいメニュー パプリカのサラダ》 ココアパン 牛乳 だいずとごさかなのまるごとあげ ぶたにくのカレースूपに パプリカのサラダ	パン でんぷん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 だいず ぶたにく かたくちいわし うずらたまご	にんじん だいこん キャベツ きゅうり あかピーマン とうもろこし たまねぎ	694	31.7
9	火	《せんだいいうしゅうをかながえるこんだて》 むぎごはん ふりかけ 牛乳 いわしのみりんぼし こまつなのせんだいみそあえ すいとんじる	ごはん おおむぎ ごま すいとん さとう じゃがいも	牛乳 だいず いわし こおりどうふ みそ のり	ほしいいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ	612	26.6
10	水	せわりコッペパン 牛乳 ポークビーンズ かぼちゃコロッケ うずらたまごとチンゲンサイのスूप グレープフルーツ	パン パンこ こむぎこ こめあぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいず うずらたまご	かぼちゃ たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ グレープフルーツ	645	27.7
11	木	◎みやぎすいさんのひ かつお◎ ごはん 牛乳 かつおのあげに ごまいりおひたし みそけんちんじる ヨーグルト	ごはん でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	牛乳 かつお とうふ みそ ヨーグルト	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし	647	30.8
12	金	★しゅんのくだもの すいか★ むぎごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) ごもくどうふ あまずあえ すいか	ごはん おおむぎ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん パンこ	牛乳 ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ レモン はくさい ほしいいたけ にんにく しょうが だいこん すいか	605	22.5
16	火	★みやぎけんさんのパプリカをつかって～なつやさいのトマトペンネ★ 《あたらしいメニュー さけのパジルあげ》 小げんえんパン 牛乳 なつやさいのトマトペンネ さけのパジルあげ コンソメスूप れいとうみかん	パン さとう でんぷん こめあぶら マカロニ オリーブゆ	牛乳 さけ ぶたにく ベーコン だいず	にんにく ズッキーニ きピーマン ピーマン たまねぎ なす トマト キャベツ にんじん セロリー みかん	611	30.2
17	水	ごはん 牛乳 さばのおろしそかけ やさいのアーモンドあえ とうふとじゃがいものみそしる	ごはん じゃがいも アーモンド さとう	牛乳 さば とうふ わかめ みそ	しょうが だいこん ねぎ こまつな キャベツ にんじん	619	23.6
18	木	トバリオリンピックこんだてト まるパン 牛乳 スティックコーヒー とりにくのロベールソースかけ ジュリアンスूप フレンチポテトサラダ	パン でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ トマト キャベツ にんじん えのきたけ きゅうり とうもろこし しょうが	591	27.5
19	金	ごはん 牛乳 チンジャオロースー ちゅうかスूप だいがくいも パインアップルのかんづめ	ごはん さつまいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん はるさめ	牛乳 ぶたにく ベーコン	しょうが ピーマン あかピーマン きピーマン たけのこ にんにく はくさい にんじん ねぎ パインアップル	669	21.9

※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(鉄・食物繊維)を補うために一部、栄養強化食品を使用しています。

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



夏休みの過ごし方

～水分のとり方について～



夏はたくさん汗をかため、体の水分が失われます。
のどがかわいたと感じる前にこまめな水分補給を心がけましょう。

- ★水分補給は水やお茶を中心にしてましょう。
- ★運動後やたくさん汗をかいた時は塩分が失われるので、スポーツドリンクを取り入れることもおすすめです。ただし、ジュースと同じで糖分が多いので飲みすぎに注意しましょう。
- ★一度にたくさん冷たいものを飲みすぎると、おなかの調子が悪くなることがあるので気をつけましょう。

食事でも気をつけましょう！



- ★給食がない夏休みはカルシウム不足になりやすいので、水分補給をかねて、牛乳を積極的にとりましょう。
- ★主食・汁物・おかすがそろつたバランスの良い食事を心がけましょう。特にみそ汁やスूपなどの汁物は水分と塩分を一緒にとることができるので献立に上手にとり入れましょう。



《今月の目標・・・暑さに負けない食事をしよう》

おなかがあぐー おいしいきゅうしょく たべたいな

仙台市立桜丘小学校 2年 福元 康



☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆