

6月のよていこんだてひょう



仙台市南吉成学校給食センター

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		おもにからだのちようし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			
3月	小ココアパン 牛乳 ツナとあさりのスパゲッティ とりにくのバジルやき ジュリアンスープ だいたいりこさかな	パン さとう スパゲッティ こめあぶら ごま	牛乳 とりにく あさり まぐろあぶらづけ チーズ ぶたにく だいたい あおさ かたくちいわし	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ	585	33.2	
4火	むぎごはん 牛乳 ポークカレー バイクドポテト ひじきサラダ オレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら ごま ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく チーズ ひじき だいたい	にんじん たまねぎ にんにく りんご キャベツ オレンジ	691	22.1	
5水	よこわりまるパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ だいたいこんサラダ ABCマカロニスープ	パン バター マカロニ さとう じゃがいも こめあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん セロリー だいたいこん きゅうり とうもろこし トマト しょうが にんにく	592	25.0	
6木	《ちゅうごくのりより とりにくとカシューナッツのいためもの》 ごはん 牛乳 とりにくとカシューナッツのいためもの はるさめいりちゅうかスープ パインアップルのかんづめ	ごはん でんぶん こめあぶら カシューナッツ ごまあぶら さとう はるさめ	牛乳 とりにく ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ もやし ピーマン チンゲンサイ ほししいたけ パインアップル	660	24.1	
7金	ごはん 牛乳 さばのしおやき コーンいりおひたし なまあげとじゃがいものみそしる	ごはん じゃがいも	牛乳 さば なまあげ みそ わかめ	にんじん ねぎ こまつな キャベツ とうもろこし	602	23.9	
10月	小こめパン 牛乳 やきそば きびなごのからあげ(いそふみ・2~3本) きゅうりのピリからづけ ドリンクヨーグルト	パン こめこ こめあぶら ごま ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん	牛乳 きびなご ぶたにく ヨーグルト あおさ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン しょうが きゅうり	587	28.3	
11火	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき きざみこんぶのいために りきゅうじる グレープフルーツ	ごはん さとう こめあぶら ごま	牛乳 とりにく こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん れんこん だいたいこん ねぎ ごぼう しめじ ほししいたけ グレープフルーツ	594	30.1	
12水	ソフトパン 牛乳 かつおのオーロラソースかけ ごぼうサラダ しらいんげんまめのポターージュ	パン でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも バター	牛乳 かつお ベーコン いんげんまめ チーズ だっしふんにゅう クリーム	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし	666	33.4	
13木	《みやぎけん しろいしのとくさんひん…うーめん》 むぎごはん ふりかけ 牛乳 ぶたにくのしょうがやき キャベツのみそあえ うーめんじる	ごはん おおむぎ うーめん さとう ごま じゃがいも でんぶん	牛乳 だいたい ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ のり	しょうが だいたいこん にんじん ほししいたけ ほうれんそう キャベツ	587	24.8	
14金	★しゅんのくだもの メロン★ ごはん 牛乳 いわしフライ ごもくまめ こんさいじる メロン	ごはん パンこ こむぎこ さとう こめあぶら じゃがいも	牛乳 いわし とうふ みそ だいたい こんぶ	ごぼう にんじん だいたいこん ねぎ たけのこ れんこん メロン	636	24.5	
17月	《せんだいらさんのだいたいをつかって ~ぶたにくとだいたいのトマトに》 ミルクパン 牛乳 ぶたにくとだいたいのトマトに ごぼうチップス フレンチサラダ	パン でんぶん こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく だいたい	ごぼう にんじん たまねぎ トマト セロリー マッシュルーム きゅうり とうもろこし キャベツ	679	29.3	
18火	《仙臺(せんたい)みそをつかったみそワタンスープ》 ごはん 牛乳 なまあげのあんかけ(2こ) きりぼしだいたいこんのちゅうかあえ みそワタンスープ グレープフルーツ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら ごま	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ	たまねぎ ほししいたけ めんま にんじん もやし にら にんにく きりぼしだいたいこん きゅうり グレープフルーツ	586	22.0	
19水	★しゅんのやさいをつかって~カポナータ★ よこわりまるパン 牛乳 レバーいりメンチカツ カポナータ コーンとキャベツのスープ	パン パンこ こめあぶら さとう じゃがいも オリーブゆ こむぎこ	牛乳 とりにく ぶたにく ぶたレバー ベーコン だいたい	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん なす ズッキーニ トマト セロリー ピーマン にんにく	586	24.5	
20木	《みやぎけんさんのもうかさめをつかって~もうかさめのたつたあげ》 ♪あたらしいメニュー かんこくふうにくじゃが♪ むぎごはん 牛乳 もうかさめのたつたあげ かんこくふうにくじゃが わかめのしょうがあえ オレンジ	ごはん おおむぎ でんぶん こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	牛乳 さめ ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく きゅうり しょうが オレンジ	620	25.5	
21金	ごはん 牛乳 さわらのこうみやき やさいのアーモンドあえ だいたいこんとあぶらあげのみそしる	ごはん さとう じゃがいも アーモンド	牛乳 さわら とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく だいたいこん ねぎ こまつな キャベツ にんじん	601	28.1	
24月	しよくパン スライスチーズ 牛乳 にくだんごのあまからたれかけ(3こ) マッシュポテト レンズまめのスープ	パン さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも バター	牛乳 チーズ ぶたにく とりにく レンズまめ いんげんまめ だっしふんにゅう	たまねぎ しょうが にんにく りんご にんじん キャベツ セロリー パセリ	631	29.7	
25火	むぎごはん 牛乳 ジャージャンどうふ さつまいもクロquette パンサンスー	ごはん おおむぎ さつまいも パンこ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま はるさめ	牛乳 なまあげ ぶたにく うずらたまご みそ だいたい	にんじん にら ほししいたけ もやし ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり えだまめ	690	25.1	
26水	♪こんねんではつどうじょう！れいとみかん♪ コッペパン 牛乳 ぶたにくのマスタードやき ごまドレッシングサラダ マカロニとやさいのスープ れいとみかん	パン マカロニ じゃがいも ごま さとう こめあぶら	牛乳 ぶたにく ベーコン だいたい	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり みかん	636	27.4	
27木	ごはん 牛乳 あかうおのみそだれかけ ごもくきんぴら とうふとにらのすましじる オレンジ	ごはん でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	牛乳 あかうお みそ とうふ ぶたにく	しょうが にら えのきたけ たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう れんこん オレンジ	609	25.4	
28金	《みやぎけんのきょうどりょうり チキンなんばん》 ごはん 牛乳 チキンなんばん(タルタルソース) こまつなのおひたし ごじる	ごはん でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	牛乳 とりにく だいたい あぶらあげ みそ	にんじん だいたいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ しょうが	668	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

《今月の目標…正しい手洗いを知り、よくかんで食べよう》

おいしいね 作った人に ありがとう

仙台市立館小学校 3年 高橋 叶多

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆