



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	おもにからだのちょ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)
10	水	☆いよいよ、給食がはじまるよ!! ☆ ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ひじきのにももの だいこんのみそしる	ごはん でんぷん ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず とうふ あぶらあげ さつまあげ	にんにく えだまめ にんじん だいこん こねぎ ほししいたけ	614	27.4
11	木	☆パンにウィンナー、キャベツをはさんでホットドッグにして食べよう!! ☆ せわりコッペパン ぎゅうにゅう ポイルドウィンナーソーセージ ゆでキャベツ クリームシチュー	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ デコボン	633	26.2
12	金	だいずいりわかめごはん ぎゅうにゅう ホキフライ(ソース) きんぴらごぼう なまあげとキャベツのみそしる	ごはん さとう ごま パンこ こむぎこ あぶら でんぷん	だいず わかめ ぎゅうにゅう ホキ なまあげ	ごぼう にんじん キャベツ こまつな	651	25.5
15	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ きりぼしだいこんのごまサラダ あまなつみかん	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず	たけのこ にんじん たらねぶかねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし もやし なつみかん	632	26.5
16	火	チキンライス ぎゅうにゅう しろはなまめコロッケ(ソース) たまごスープ ヨーグルト	ごはん あぶら バター じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	とりにく ぎゅうにゅう いんげんまめ たまご だいず ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン パセリ キャベツ しめじ	626	25.8
17	水	☆毎月第三水曜日は、「宮城水産の日」～今日は、旬の「わかめ」をいただきます!!～☆ ごはん ぎゅうにゅう むしささかまぼこのしょうがじょうゆがけ わかめとツナのいためもの とんじる	ごはん あぶら ごま さとも	ぎゅうにゅう わかめ ささかまぼこ ぶたにく まぐるあぶらづけ とうふ	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぶかねぎ	592	27.5
18	木	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう ぶたにくとだいずのトマトに コーンサラダ パンプキンスープ	パン あぶら さとう じゃがいも バター ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ クリーム	にんじん たまねぎ にんにく トマト とうもろこし きゅうり キャベツ かぼちゃ パセリ	625	27.2
19	金	☆毎月19日は、「食育の日」～宮城県の郷土料理「こくず」をいただきます!!～☆ ごはん ぎゅうにゅう さけのおやき こくず かきたまじる	ごはん さとも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さけ とりにく やきとうふ たまご	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう ねぶかねぎ	572	33.5
22	月	ごはん ぎゅうにゅう ダッカルビ ワンタンスープ あまなつみかんゼリー	ごはん あぶら さとう ごま でんぷん ワンタン ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たらねぶかねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ もやし めんま ほししいたけ あまなつみかん	593	24.0
23	火	ごはん ぎゅうにゅう やきししゃも しそあえ じゃがいものそばろに	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	きゅうり キャベツ しそ にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん しょうが	570	22.1
24	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツポンチ だいずいりこごかな	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず いりこ	にんじん たまねぎ りんご にんにく みかん パインアップル もも レモン	675	24.5
25	木	小バターロールパン ぎゅうにゅう とりにくのこうそうやき スパゲティポリタン みしょうかん	バター パン あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	にんにく にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム みしょうかん	612	28.9
26	金	☆入学&進級お祝い献立☆ せきはん(ごましお) ぎゅうにゅう とうふハンバーグてりやきソース こまつなとツナのソテー じゃがいもとわかめのみそしる	ごはん もちごめ ごま パンこ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	あずき ぎゅうにゅう とうふ とりにく まぐるあぶらづけ あぶらあげ わかめ	たまねぎ しょうが こまつな にんじん とうもろこし ねぶかねぎ	608	25.3
30	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ひきなすり すましじる	ごはん さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ なると わかめ	しょうが だいこん にんじん えのきたけ ねぶかねぎ	615	26.6

※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。



○1年生は、給食に慣れるため最初の3日間
は特別な献立になります。15日(月)からは
全学年同じ献立になります。

<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 650kcal
・たんぱく質 21.1~32.5g

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			ご家庭で挑戦 してほしいこと
			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	おもにからだのちょうしをとのえるもとになる みどりのグループ	
10	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ いちご(2ヶ)	ごはん でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく いちご	・おぼんの上に料理 をのせ、運ぶ
11	木	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ポイルドウィンナーソーセージ デコボン	パン	ぎゅうにゅう ソーセージ	デコボン	・皮つきの果物を 食べる
12	金	だいずいりわかめごはん ぎゅうにゅう ホキフライ(ソース) ぶどうゼリー	ごはん でんぷん パンこ こむぎこ あぶら ゼリー	だいず わかめ ぎゅうにゅう ホキ	ぶどう	・バックソース、ゼリー のふたを開ける

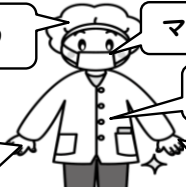


マスコットキャラクター：南吉トマトちゃん

【今月の給食目標】
準備や後片付けの方法
について身に付けよう!!

ぼうしをかぶりましょう

手は、せっけんで
きれいに洗いましょう



マスクは、はなまでおおいましょう

白衣のボタンをとめましょう

つめは、みじかくきりましょう