令和６年度

1ブロック	中田小，南材木町小 八木山小，上野山小

４月のよていこんだてひょう

＝今月の目標＝　給食の栄養について知ろう

毎月19日は食育の日

仙台市太白学校給食センター

日	曜日	こんだてめい		おもなしょくひんとはたらき 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とのえるもとになる みどりのグループ	3･4ねんのえいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
9	火	ソフトパン 牛乳 ささみフライ(ソース) コーンポタージュ オレンジ	○	パン パンこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ チーズ だっしふんにゅう クリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ オレンジ	622	26.8
10	水	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ ぶたじる パインアップルのかんづめ		ごはん こめあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぶかねぎ パインアップル	625	24.5
11	木	ごはん 牛乳 ポークカレー だいずいりコロッケ デコポン	○	ごはん じゃがいも こめあぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく デコポン	659	21.2
12	金	ミルクパン 牛乳 ウインナーソーセージのケチャップソースかけ ポトフ フルーツポンチ	○	パン こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナーソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ みかん パインアップル りんご レモン	603	24.3
15	月	ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ ひじきのいために さつまじる		ごはん でんぷん こめあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう あかうお ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぶかねぎ	608	23.6
16	火	**★にゅうがく･しんきゅうおいわいこんだて★** 小バターロールパン 牛乳 スパゲッティナポリタン とりにくのバジルやき フレンチサラダ おいわいゼリー	○	バター パン さとう オリーブゆ スパゲッティ こめあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし	592	27.2
17	水	ごはん 牛乳 レバーいりメンチカツ(ソース) なめこじる デコポン		ごはん パンこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ なめこ だいこん ねぶかねぎ にんじん デコポン	615	20.8
18	木	**★かんこくりょうりをあじわおう★** ごはん 牛乳 さばのピリからやき もやしときゅうりのしおナムル かんこくスープ		ごはん さとう ごまあぶら こめあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ	しょうが にんにく ねぶかねぎ にんじん たまねぎ もやし きゅうり	642	24.1
19	金	しょくパン りんごジャム 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) ハヤシシチュー オレンジ	○	パン ジャム こむぎこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム オレンジ	603	21.3
22	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき くきわかめのごもくいため りきゅうじる		ごはん こめあぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ くきわかめ ささかまぼこ	しょうが ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ こまつな ねぶかねぎ れんこん	611	24.8
23	火	まるパン 牛乳 ホキフライ(ソース) ビーンズサラダ ABCマカロニスープ		パン パンこ こむぎこ さとう こめあぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ だいず ウインナーソーセージ	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ えだまめ きゅうり	591	24.8
24	水	**★しゅんのくだもの あまなつみかん★** ごはん 牛乳 やきぎょうざ(2こ･しょうゆ) とうふのちゅうかに あまなつみかん	○	ごはん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うずらたまご みそ	キャベツ にんじん もやし ねぶかねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが あまなつみかん	614	22.9
25	木	ごはん 牛乳 モウカサメのたつたあげ こまつなのごまずあえ だんごじる		ごはん でんぷん こめあぶら ごま さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう さめ ぶたにく みそ	こまつな にんじん もやし ごぼう ねぶかねぎ だいこん ほししいたけ	598	24.4
26	金	**★しゅんのさかな さわら★** コッペパン 牛乳 さわらのピザソースかけ うずらたまごのクリームに オレンジ	○	パン こめあぶら オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう さわら とりにく うずらたまご いんげんまめ チーズ こおりどうふ	たまねぎ にんにく トマト にんじん とうもろこし グリンピース オレンジ	584	31.3
30	火	**★こどものひおいわいこんだて★** ごはん 牛乳 ヒレカツ(ソース) たけのこごはんのもと とうふとだいこんのみそしる		ごはん パンこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん こまつな ねぶかねぎ	613	32.0

※はしは，毎日忘れず持ってきましょう。　※○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。

ご入学･ご進級おめでとうございます！！

いよいよ新たな学年のスタートです。太白学校給食センターから給食をお届けします。

みなさんが元気に毎日を過ごしていけるよう，おいしく栄養バランスのとれた給食づくりに努めていきますので，よろしくお願いいたします。

1年生の特別献立

9日，10日，11日は給食に慣れるための特別献立です。

12日からは，他の学年と同じ献立になります。

	献立名	エネルギー	たんぱく質
9日(火)	ソフトパン 牛乳 ささみフライ(ソース) オレンジ	446 kcal	20.4 g
10日(水)	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ パインアップルのかんづめ	488 kcal	17.6 g
11日(木)	ごはん 牛乳 ポークカレー だいずいりコロッケ	550 kcal	18.8 g

〈給食を通して学んでほしいこと・身に付けてほしいこと〉

① 食べられるものが増えること

② 食べ物の働きを知ること

③ 旬の食べ物や郷土料理を知ること

④ 食事の前に手を洗うこと

⑤ 楽しく食べること

令和５年度学校給食標語優秀賞

給食は　私の元気の　源だ

仙台市立小学校　　児童

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
- たんぱくしつ　21.1 ～ 32.5 g

令和６年度

1ブロック	中田小，南材木町小 八木山小，上野山小

５月のよていこんだてひょう

＝今月の目標＝　食事の大切さを知ろう

仙台市太白学校給食センター

毎月19日は食育の日

日	曜日	こんだてめい		おもなしょくひんとはたらき 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とのえるもとになる みどりのグループ	3･4ねんのえいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
1	水	まるパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ じゃがいものチーズに オレンジ		パン こめあぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ オレンジ	600	26.7
2	木	むぎごはん 牛乳 エッグカレー フライビーンズ くきわかめのサラダ		ごはん おおむぎ でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく うずらたまご チーズ くきわかめ	にんじん たまねぎ トマト にんにく キャベツ きゅうり	674	25.6
7	火	ごはん 牛乳 ぶりのみそマヨネーズやき ぶたにくとこんにゃくのあまからに ようなしのかんづめ		ごはん マヨネーズ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶり みそ ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが ようなし	669	28.2
8	水	★しゅんのしょくざい アスパラガス★ まるパン 牛乳 たらフライ(ソース) アスパラガスとキャベツのサラダ スコッチブロス		パン パンこ こむぎこ こめあぶら さとう おおむぎ オリーブゆ	ぎゅうにゅう たら とりにく	キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし かぶ たまねぎ ねぶかねぎ にんじん さやいんげん	589	27.0
9	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそづけやき ワンタンスープ あまなつみかん		ごはん こめあぶら こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぶかねぎ しょうが ほししいたけ あまなつみかん	592	23.9
10	金	こめこパン 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) ぶたにくとだいずのトマトに アーモンドいりスイートポテト		パン こめこ こむぎこ こめあぶら さつまいも アーモンド さとう バター	ぎゅうにゅう わかさぎ クリーム ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト にんにく	669	27.2
13	月	★しゅんのしょくざい たけのこ★ ごはん 牛乳 さばのあまみそかけ キャベツときゅうりのしそふうみづけ たけのことわかめのすましじる		ごはん こめあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ わかめ	しょうが キャベツ きゅうり しそ たけのこ にんじん ねぶかねぎ	585	22.3
14	火	★あおばまつりにんだて みやぎのきょうどりょうり★ ごはん 牛乳 ささかまぼこのいそべあげ だいずとれんこんのいためもの あぶらふいりはっとじる		ごはん こむぎこ こめあぶら ごま さとう ごまあぶら あぶらふ	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおさ だいず とりにく	にんじん れんこん ごぼう だいこん こまつな ねぶかねぎ	625	24.3
15	水	コッペパン 牛乳 ハヤシシチュー かいそうサラダ(あおじそドレッシング) ナッツとまめのキャラメルがけ		パン アーモンド カシューナッツ さとう バター じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ わかめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	619	25.0
16	木	★ちゅうごくりょうりをあじわおう★ ごはん 牛乳 あげしゅうまい(2こ) マーボーどうふ パインアップルのかんづめ 食育の日		ごはん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく パインアップル	641	25.0
17	金	ソフトパン 牛乳 ぶたにくのマスタードやき クラムチャウダー オレンジ		パン こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり こおりどうふ チーズ クリーム	にんじん たまねぎ パセリ オレンジ	588	27.6
20	月	ごはん 牛乳 かつおのたつたあげ きゅうりのちゅうかづけ たんたんはるさめスープ		ごはん でんぷん こめあぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ みそ	にんじん にら たまねぎ もやし にんにく ねぶかねぎ きゅうり	586	26.9
21	火	ごはん 牛乳 ぎんざけのてりやき きざみこんぶのいために ごじる		ごはん こめあぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう ぎんざけ だいず とうふ みそ こんぶ ささかまぼこ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぶかねぎ	585	27.3
22	水	コッペパン 牛乳 にくだんごのトマトに あおさフライドポテト レモンドレッシングサラダ		パン じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう あおさ ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	614	23.0
23	木	ごはん 牛乳 なまあげのごまだれかけ にくじゃが あまなつみかん		ごはん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ あまなつみかん	613	23.1
24	金	しょくパン いちごジャム 牛乳 フライドチキン フェイジョン パンプキンスープ		パン ジャム でんぷん こむぎこ こめあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ウインナーソーセージ こおりどうふ チーズ クリーム	たまねぎ にんにく かぼちゃ	656	30.2
27	月	ごはん 牛乳 さばのこうみやき わかめいりひたし(しょうゆ) こおりどうふのみそしる		ごはん さとう こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば わかめ こおりどうふ みそ	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん だいこん ねぶかねぎ	594	23.1
28	火	★しゅんのくだもの メロン★ ごはん 牛乳 かつおとだいずのごまソースいため タイピーエン メロン		ごはん でんぷん こめあぶら ごま さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ だいず みそ ぶたにく えび うずらたまご	しょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ ほししいたけ メロン	626	30.1
29	水	バターロールパン 牛乳 とりにくのマーマレードやき マスタードドレッシングサラダ ミルクスープ		バター パン ジャム こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	しょうが にんにく キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	583	27.5
30	木	わかめごはん 牛乳 あじフライ(ソース) さつまじる オレンジ		ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら さつまいも	わかめ ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ オレンジ	632	23.1
31	金	小チーズパン 牛乳 あんかけやきそば(ぐ) あんかけやきそば(めん) だいこんサラダ かにくいりヨーグルト		パン さとう でんぷん ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく えび ヨーグルト	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが だいこん きゅうり とうもろこし レモン	643	27.4

※はしは，毎日忘れず持ってきましょう。　※ 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。

令和５年度学校給食標語優秀賞

きゅう食は　子どもをささえる　たからばこ

仙台市立小学校　　児童

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
- ･たんぱくしつ　21.1 ～ 32.5 g

令和６年度

６月のよていこんだてひょう

1ブロック	中田小，南材木町小 八木山小，上野山小

＝今月の目標＝　正しい手洗いを知り，よくかんで食べよう

仙台市太白学校給食センター

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	おもにからだのちょうしをと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		
3	月	ごはん 牛乳 ヒレカツ(ソース) しらたまじる グレープフルーツ		ごはん パンこ こめあぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こおりどうふ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ グレープフルーツ	655	33.7
4	火	★しゅんをあじわおう かつお★ ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ ひじきのちゅうかサラダ にくだんごスープ	歯と口の健康週間	ごはん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう かつお みそ ぶたにく とりにく ひじき	しょうが たまねぎ ねぶかねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ キャベツ とうもろこし	624	29.2
5	水	★にんきこんだて ポップビーンズ★ ココアパン 牛乳 うずらたまごのクリームに ポップビーンズ オレンジ		パン でんぷん こめあぶら バター	ぎゅうにゅう だいず あおさ とりにく うずらたまご チーズ いんげんまめ こおりどうふ	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ オレンジ	642	28.7
6	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのこうみやき れんこんサラダ(マヨネーズ) ピリからスープ		ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ きくらげ にんじん もやし ねぶかねぎ れんこん きゅうり	636	27.7
7	金	★よくかんでたべよう ししゃもフライ★ ソフトパン 牛乳 ししゃもフライ(1ぽん･ソース) ヤンソンフレステルセ ミネストローネ		パン こむぎこ こめあぶら パンこ じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン クリーム チーズ だいず いんげんまめ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ トマト セロリー パセリ	652	24.7
10	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき もやしときゅうりのごまずあえ さといもとだいこんのみそしる		ごはん こめあぶら さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが だいこん にんじん ねぶかねぎ きゅうり もやし	611	26.0
11	火	ごはん 牛乳 かつおのあんかけ にくじゃが オレンジ		ごはん でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ オレンジ	614	28.4
12	水	しょくパン いちごジャム 牛乳 とりにくのマスタードやき ビーンズサラダ パンプキンスープ		パン ジャム こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず こおりどうふ チーズ クリーム	かぼちゃ たまねぎ えだまめ きゅうり にんじん とうもろこし	601	28.7
13	木	ごはん 牛乳 ぶたにくとレバーのごまソースいため うずらたまごのちゅうかスープ れいとうみかん		ごはん でんぷん こめあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ うずらたまご	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ もやし ねぶかねぎ みかん	657	28.8
14	金	ミルクパン 牛乳 さけのバジルやき アーモンドコールスロー ABC マカロニスープ		パン さとう オリーブゆ マカロニ こめあぶら アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ウインナーソーセージ	にんにく キャベツ パプリカ パセリ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし	610	29.3
17	月	ごはん 牛乳 ジャージャンどうふ えだまめいりさつまいもコロッケ オレンジ		ごはん 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 でんぷん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	チンゲンサイ にんじん ねぶかねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく えだまめ オレンジ	689	25.8
18	火	ごはん なっとう 牛乳 ぶりのてりやき コーンいりひたし(しょうゆ) さつまじる		ごはん さとう こめあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう なっとう ぶり ぶたにく みそ	こまつな にんじん とうもろこし だいこん ごぼう しめじ ねぶかねぎ	688	31.2
19	水	★みやぎすいさんのひ あさり★ まるパン 牛乳 レバーいりメンチカツ(ソース) 食育の日 クラムチャウダー グレープフルーツ		パン パンこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり クリーム こおりどうふ チーズ	たまねぎ にんじん パセリ グレープフルーツ	630	27.2
20	木	★せんだいさんだいずをたべよう てっかみそ★ ごはん 牛乳 さばのたまねぎソースかけ てっかみそ あぶらふいりはっとじる		ごはん こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら すいとん あぶらふ	ぎゅうにゅう さば だいず みそ かつおぶし	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	683	25.2
21	金	★しゅんのくだもの パインアップル★ しょくパン スライスチーズ 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) ぶたにくとだいずのトマトに パインアップル		パン こむぎこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ わかさぎ ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト にんにく パインアップル	653	29.5
24	月	ごはん 牛乳 だいずカレー あおさベイクドポテト ザワークラウト		ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう あおさ ぶたにく だいず チーズ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	681	23.8
25	火	ごはん 牛乳 しろはなまめコロッケ(ソース) チンジャオロースー あおなとコーンのスープ		ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく ベーコン とうふ	たまねぎ しょうが ピーマン パプリカ たけのこ にんにく にんじん チンゲンサイ とうもろこし	661	22.9
26	水	まるパン 牛乳 ハンバーグのバーベキューソースかけ ミルクスープ オレンジ だいずいりこざかな		パン こめあぶら ごま でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず かたくちいわし ぶたにく とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんにく りんご にんじん パセリ オレンジ	608	27.8
27	木	ごはん 牛乳 ホキのてんぷら(しょうゆ) ひじきのいためもの ぶたじる		ごはん こむぎこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	676	26.9
28	金	こめこパン 牛乳 ぶたにくのガーリックやき オニオンドレッシングサラダ アイントプフ ヨーグルト		パン こめこ さとう オリーブゆ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナーソーセージ レンズまめ ヨーグルト	にんにく だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ	681	32.8

※はしは，毎日忘れず持ってきましょう。　※ 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。

令和５年度学校給食標語優秀賞

にがてでも もぐもぐごっくん どんなあじ

仙台市立小学校　　児童

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
- ･たんぱくしつ　21.1 ～ 32.5 g

令和６年度

1ブロック	中田小，南材木町小 八木山小，上野山小

７月のよていこんだてひょう

＝今月の目標＝　暑さに負けない食事をしよう～

毎月19日は食育の日

仙台市太白学校給食センター

日	曜日	こんだてめい		おもなしょくひんとはたらき 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とのえるもとになるみどりのグループ	3･4年生のえいようち エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
1	月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ かぼちゃコロッケ れいとうみかん		ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ	かぼちゃ にんじん ほししいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく みかん	695	23.4
2	火	ごはん 牛乳 さばのしおやき わかめのしょうがあえ ごじる		ごはん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう さば だいず ぶたにく とうふ みそ わかめ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ きゅうり しょうが	613	27.2
3	水	コッペパン りんごジャム 牛乳 にくだんごのトマトに エスニックビーンズ グレープフルーツ		パン ジャム でんぷん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト グレープフルーツ	610	26.5
4	木	**★たなばたこんだてをたのしもう★** ごはん 牛乳 ぶたにくのみそづけやき もやしときゅうりのごまずあえ うーめんじる たなばたゼリー		ごはん こめあぶら ごま さとう うーめん ふ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	きゅうり もやし にんじん だいこん ねぶかねぎ ごぼう ほししいたけ	655	25.2
5	金	バターロールパン 牛乳 フライドチキン きのこのミルクスープ オレンジ アーモンドいりこざかな		バター パン でんぷん こむぎこ こめあぶら じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ かたくちいわし	しめじ マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ オレンジ	590	28.4
8	月	**★しゅんのやさいをカレーであじわおう★** むぎごはん 牛乳 なつやさいのポークカレー ベイクドポテト かいそうサラダ(あおじそドレッシング)		ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ だっしふんにゅう わかめ	かぼちゃ ズッキーニ にんじん たまねぎ トマト にんにく キャベツ きゅうり	661	22.1
9	火	**★すいとんじるからせんだいくうしゅうをかんがえよう★** ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) みそまめ すいとんじる		ごはん こむぎこ こめあぶら さとう ごま すいとん	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく だいず みそ あぶらあげ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	675	23.8
10	水	まるパン 牛乳 ハンバーグのハニーマスタードソースかけ アイリッシュシチュー フルーツポンチ		パン こめあぶら はちみつ バター じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん セロリー パセリ ねぶかねぎ みかん パインアップル もも りんご レモン	591	25.7
11	木	ごはん 牛乳 あさりごはんのぐ モウカサメのカレーたつたあげ わかめのみそしる		ごはん でんぷん こめあぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう さめ あさり あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごぼう にんじん しょうが えだまめ ねぶかねぎ	584	26.2
12	金	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 あじのバジルやき しろいんげんまめのポタージュ パインアップル		パン ジャム さとう オリーブゆ じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう あじ 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	にんにく にんじん たまねぎ パセリ パインアップル	591	27.9
16	火	**★だいわんりょうり ルーローハン★** ごはん 牛乳 ルーローハンのぐ あげしゅうまい(2こ) ビーフンとえびのスープ		ごはん こむぎこ こめあぶら さとう でんぷん ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご えび	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん にら もやし ねぶかねぎ レモン	641	26.4
17	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのごまみそかけ こんさいじる オレンジ		ごはん こめあぶら さとう ごま ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	しょうが にんじん だいこん ねぶかねぎ ごぼう オレンジ	587	23.3
18	木	**★パリオリンピックこんだて★** げんえんパン 牛乳 ホキフライ(ソース) ラタトゥイユ ジュリエンヌスープ ヨーグルト		パン パンこ こむぎこ こめあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ヨーグルト	トマト たまねぎ なす ズッキーニ パプリカ にんにく にんじん キャベツ セロリー パセリ	591	24.6
19	金	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき にくじゃが きゅうりのしそふうみづけ		ごはん こめあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり しそ	593	27.7

※はしは，毎日忘れず持ってきましょう。　※ 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。

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くため，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・おかずがそろったバランスの良い食事を心がけましょう。特にみそ汁やスープ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取り入れましょう。

令和５年度学校給食標語優秀賞

おいしいね　かんしょくめざして　がんばろう

仙台市立小学校　　児童

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
・たんぱくしつ　21.1 ～ 32.5 g

令和６年度

1ブロック	中田小，南材木町小 八木山小，上野山小

８・９月のよていこんだてひょう

＝今月の目標＝　食事と運動について考えよう　仙台市太白学校給食センター

毎月19日は食育の日

日	曜日	こんだてめい		おもなしょくひんとはたらき 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とのえるもとになる みどりのグループ	3･4ねんのえいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
26	月	★ピリからメニューでしょくよくアップ★ 小ミルクパン　牛乳　タンタンめん とりにくのからあげ　れいとうパインアップル		パン　でんぷん　こめあぶら ちゅうかめん　さとう　ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　みそ	しょうが　にんじん　もやし　にら ねぶかねぎ　パインアップル	589	27.8
27	火	★しゅんのしょくざい　えだまめ･なす★ ごはん　牛乳　ハンバーグのたまねぎソースかけ ゆでえだまめ　なすとあぶらあげのみそしる		ごはん　こめあぶら　さとう でんぷん	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　とりにく あぶらあげ　みそ	たまねぎ　なす　にんじん　だいこん ねぶかねぎ　えだまめ	620	25.9
28	水	むぎごはん　牛乳　エッグカレー ポップビーンズ　グレープフルーツ	🦴	ごはん　おおむぎ　でんぷん こめあぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう　だいず　あおさ うずらたまご　チーズ	にんじん　たまねぎ　にんにく グレープフルーツ	668	23.4
29	木	しょくパン　りんごジャム　牛乳 ぶたにくのハニーマスタードソースかけ アーモンドコールスロー　ミネストローネ		パン　ジャム　こめあぶら はちみつ　バター マカロニ　アーモンド	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン	にんにく　にんじん　たまねぎ　トマト セロリー　パセリ　キャベツ　きゅうり	595	24.3
30	金	ごはん　牛乳　はるまき ごもくどうふ　れいとうみかん	🦴	ごはん　こむぎこ　こめあぶら ごまあぶら　さとう　でんぷん	ぎゅうにゅう　とりにく　ぶたにく とうふ　うずらたまご	たまねぎ　キャベツ　にんじん　たけのこ ほししいたけ　にんにく　しょうが　みかん	636	22.9
9/2	月	★ホットドッグにしてたべよう★ せわりコッペパン　牛乳　ウインナーソーセージのトマトソースかけ ビーンズサラダ　キャロットポタージュ	🦴	パン　こめあぶら　さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう　ウインナーソーセージ だいず　こおりどうふ　チーズ クリーム　だっしふんにゅう	えだまめ　きゅうり　にんじん とうもろこし　たまねぎ　パセリ	589	23.8
3	火	ごはん　牛乳　さんまのたつたあげ　ごまごぼう とうふとこまつなのみそしる		ごはん　でんぷん　こめあぶら ごま　さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう　さんま とうふ　みそ	ごぼう　こまつな　にんじん ねぶかねぎ	641	22.3
4	水	★しゅんのくだもの　なし★ ごはん　のりのつくだに　牛乳　かつおのやくみソースかけ ごまみそちゅうかスープ　なし		ごはん　こめあぶら　さとう でんぷん　ごま　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　のり かつお　ぶたにく とうふ　みそ	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん チンゲンサイ　もやし　ねぶかねぎ きくらげ　なし	586	31.1
5	木	しょくパン　みかんジャム　牛乳　ささみフライ(ソース) ヤンソンフレステルセ　ジュリエンヌスープ	🦴	パン　ジャム　パンこ こめあぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　クリーム　チーズ	たまねぎ　にんにく　にんじん　キャベツ セロリー　えのきたけ　パセリ	649	25.8
6	金	ごはん　牛乳　ぶたにくのしょうがやき こまつなのごまあえ　みそけんちんじる		ごはん　こめあぶら　ごま さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　あぶらあげ　みそ	しょうが　こまつな　にんじん　もやし だいこん　ごぼう　ねぶかねぎ	595	24.5
9	月	小バターロールパン　牛乳　ペンネアラビアータ マスタードフライチキン　グレープフルーツ　アーモンドいりこざかな		バター　パン　でんぷん　こめあぶら マカロニ　アーモンド	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　かたくちいわし	にんじん　たまねぎ　しょうが にんにく　トマト　グレープフルーツ	609	29.0
10	火	ごはん　牛乳　さばのピリからやき もやしときゅうりのしおだれあえ　こんさいじる		ごはん　さとう　ごまあぶら こめあぶら　ごま　さといも	ぎゅうにゅう　さば みそ　あぶらあげ	しょうが　にんにく　もやし　きゅうり にんじん　だいこん　ねぶかねぎ	625	22.6
11	水	ごはん　牛乳　わかさぎフリッター(2ほん) プルコギ　わかめスープ		ごはん　こむぎこ　こめあぶら ごまあぶら　ごま　でんぷん　さとう	ぎゅうにゅう　わかさぎ ぶたにく　とうふ　わかめ	たまねぎ　にんじん　にら　にんにく しょうが　もやし　ねぶかねぎ	608	22.4
12	木	コッペパン　牛乳　ハヤシシチュー キャベツサラダ(コーンクリームドレッシング) ナッツとまめのキャラメルがけ	🦴	パン　じゃがいも　こめあぶら アーモンド　カシューナッツ さとう　バター	ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ　だいず	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム キャベツ　きゅうり　とうもろこし	646	25.2
13	金	★9がつ17にちは十五夜です★ ごはん　あじつけのり　牛乳　あかうおのたつたあげ こまつなとさといものみそしる　ごまだんご	🦴	ごはん　でんぷん　こめあぶら さといも　しらたまもち　ごま さとう	ぎゅうにゅう　のり あかうお　とうふ　みそ	こまつな　にんじん　ねぶかねぎ	655	23.5
17	火	こめこパン　牛乳　ぶたにくのバジルやき だいこんサラダ(あおじそドレッシング) ラビオリスープ　プルーンヨーグルト	🦴	パン　こめこ　さとう こめあぶら　こむぎこ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ヨーグルト	にんにく　たまねぎ　にんじん キャベツ　パセリ　だいこん きゅうり　とうもろこし	605	29.6
18	水	★だい3すいようびはみやぎすいさんのひ　かつお★ ごはん　牛乳　かつおとだいずのみそがらめ ワンタンスープ　オレンジ 毎月19日は食育の日		ごはん　でんぷん　こめあぶら さとう　こむぎこ　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　かつお だいず　みそ　ぶたにく	しょうが　にんじん　チンゲンサイ たまねぎ　ねぶかねぎ　ほししいたけ オレンジ	601	28.6
19	木	ごはん　牛乳　なまあげのごまだれかけ キャベツときゅうりのしそふうみづけ　にくじゃが		ごはん　こめあぶら　さとう ごま　じゃがいも	ぎゅうにゅう　なまあげ ぶたにく	キャベツ　きゅうり　しそ　にんじん たまねぎ　えだまめ	611	23.4
20	金	まるパン　牛乳　ホキフライ(ソース)　トマトのリゾット パンプキンスープ	🦴	パン　パンこ　こむぎこ こめあぶら　おおむぎ	ぎゅうにゅう　ホキ　こおりどうふ チーズ　クリーム　ベーコン	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん にんにく　トマト	641	26.2
24	火	★おひがんこんだて　おくずかけをあじわおう★ ごはん　牛乳　さばのみそづけやき わかめのしょうがあえ　おくずかけ		ごはん　さとう　こめあぶら うーめん　ふ　さといも でんぷん	ぎゅうにゅう　さば みそ　とうふ あぶらあげ　わかめ	しょうが　にんじん　なす さやいんげん　ほししいたけ　きゅうり	608	23.4
25	水	ソフトパン　牛乳　チキンアーモンドカツ やさいスープ　オレンジ　だいずいりこざかな		パン　アーモンド　パンこ こめあぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう　とりにく　ベーコン だいず　かたくちいわし	にんじん　たまねぎ　キャベツ セロリー　パセリ　オレンジ	629	28.1
26	木	ごはん　牛乳　ほっけのしおやき　ひじきサラダ ごじる　プルーンヨーグルト	🦴	ごはん　こめあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ほっけ　ひじき だいず　とうふ　みそ　ヨーグルト	きゅうり　にんじん　とうもろこし　レモン だいこん　ごぼう　ねぶかねぎ	608	28.2
27	金	わかめごはん　牛乳　とうふのちゅうかに えだまめいりさつまいもコロッケ　グレープフルーツ	🦴	ごはん　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　でんぷん	わかめ　ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　うずらたまご　みそ	にんじん　もやし　ねぶかねぎ　たけのこ　きくらげ にんにく　しょうが　グレープフルーツ　えだまめ	638	21.6
30	月	げんえんパン　牛乳　ぶたにくのアップルソースかけ れんこんサラダ　とうにゅうクリームスープ	🦴	パン　こめあぶら　でんぷん さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン　こおりどうふ　とうにゅう	にんにく　りんご　れんこん　にんじん　えだまめ とうもろこし　たまねぎ　マッシュルーム　パセリ	584	26.7

※はしは，毎日忘れず持ってきましょう。　※🦴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。

令和５年度学校給食標語優秀賞

伝えよう　空の食かんで「ありがとう」

仙台市立小学校　　児童

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
- たんぱくしつ　21.1 ～ 32.5 g

令和６年度

1ブロック	中田小，南材木町小 八木山小，上野山小

10月のよていこんだてひょう

＝今月の目標＝旬の食べ物について知ろう

毎月19日は食育の日

仙台市太白学校給食センター

日	曜日	こんだてめい		おもなしょくひんとはたらき 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とのえるもとになる みどりのグループ	3･4ねんのえいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
1	火	★しゅんのくだもの ぶどう★ むぎごはん のりのつくだに 牛乳 にくどうふ さつまいものてんぷら ぶどう(2こぐらい)		ごはん おおむぎ さつまいも こむぎこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぶかねぎ ぶどう	694	21.5
2	水	コッペパン 牛乳 とりにくのバジルやき こまつなとコーンのソテー キャロットポタージュ パインアップルゼリー	🥄	パン さとう オリーブゆ じゃがいも こめあぶら でんぷん ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ チーズ クリーム だっしふんにゅう ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ パセリ こまつな とうもろこし えだまめ	625	31.1
3	木	ごはん 牛乳 レバーいりメンチカツ(ソース) もやしときゅうりのごまずあえ ひきなじる		ごはん パンこ こめあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こおりどうふ	たまねぎ きゅうり もやし にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	639	25.4
4	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのごまみそかけ くきわかめのピリからいため なめこじる		ごはん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ くきわかめ とうふ	しょうが れんこん にんじん なめこ ねぶかねぎ こまつな	626	24.5
7	月	ミルクパン 牛乳 フライドチキン パンプキンサラダ(マヨネーズ) ジュリエンヌスープ ヨーグルト	🥄	パン でんぷん こむぎこ こめあぶら アーモンド マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ かぼちゃ きゅうり	669	28.3
8	火	★しゅんのくだもの シャインマスカット★ ごはん 牛乳 やきぎょうざ(2こ･しょうゆ) マーボーどうふ シャインマスカット(2こぐらい)	🥄	ごはん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ	キャベツ にんじん ほししいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく ぶどう	623	24.1
9	水	★10がつ10かは，めのあいにデー★ しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 ぶたにくとだいずのトマトに かぼちゃコロッケ レモンドレッシングサラダ		パン ジャム パンこ こむぎこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	698	24.1
10	木	★10がつ15にちは，じゅうさんや まめめいげつこんだて★ わかめごはん 牛乳 さけのしおやき あぶらふとこまつなのみそしる ずんだだんご(3こぐらい)	🥄	ごはん こめあぶら しらたまもち さとう あぶらふ	わかめ ぎゅうにゅう さけ みそ	えだまめ だいこん こまつな にんじん しめじ ねぶかねぎ	615	26.9
11	金	★しんメニュー バターチキンカレー★ ごはん 牛乳 バターチキンカレー あおさフライドポテト にんじんドレッシング サラダ	🥄	ごはん じゃがいも こめあぶら バター オリーブゆ	ぎゅうにゅう あおさ とりにく チーズ クリーム ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	674	21.3
17	木	しょくパン りんごジャム 牛乳 デミグラスソースハンバーグ やさいスープ ようなしのかんづめ		パン ジャム こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ セロリー ようなし	607	23.9
18	金	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ きゅうりのしそふうみづけ さつまじる		ごはん でんぷん こめあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	きゅうり しそ にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	645	22.2
21	月	バターロールパン 牛乳 たらのピザソースかけ コーンポタージュ オレンジ	🥄	バター パン こめあぶら オリーブゆ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たら こおりどうふ チーズ だっしふんにゅう クリーム	たまねぎ にんにく トマト にんじん とうもろこし パセリ オレンジ	628	28.9
22	火	ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ きざみこんぶのいために とうふとだいこんのみそしる		ごはん でんぷん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ だいず とうふ みそ	にんじん こまつな だいこん	586	27.4
23	水	★あおもりけんのきょうどりょうり せんべいじる★ ごはん 牛乳 ぶたにくのみそづけやき せんべいじる りんご		ごはん こめあぶら かやきせんべい	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう はくさい まいたけ ねぶかねぎ りんご	615	24.8
24	木	しょくパン スライスチーズ 牛乳 ししゃもフライ(1ぽん･ソース) おおむぎいりミネストローネ アーモンドいりスイートポテト	🥄	パン こむぎこ パンこ こめあぶら おおむぎ オリーブゆ さつまいも アーモンド さとう バター	ぎゅうにゅう チーズ ししゃも ベーコン クリーム	にんじん たまねぎ キャベツ トマト セロリー パセリ	642	23.5
25	金	★みやぎけんのきょうどりょうり せんだいいもに★ ごはん 牛乳 さばのしおやき わかめのしょうがあえ せんだいいもに		ごはん こめあぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう さば わかめ ぶたにく とうふ みそ	きゅうり しょうが にんじん はくさい ごぼう だいこん ねぶかねぎ しめじ	596	24.1
28	月	★しゅんのしょくざい さつまいも★ ソフトパン 牛乳 エスニックビーンズ さつまいものシチュー オレンジ	🥄	パン でんぷん こめあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう だいず とりにく いんげんまめ チーズ クリーム	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム オレンジ	643	26.4
29	火	ごはん 牛乳 ぶりのピリからやき チャプチェ かんこくスープ		ごはん さとう ごまあぶら こめあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶり みそ ぶたにく とうふ	しょうが にんにく にんじん にら きくらげ たまねぎ ねぶかねぎ	616	27.3
30	水	ごはん 牛乳 モウカサメのたつたあげ ぶたにくとコーンのちゅうかに パインアップルのかんづめ	🥄	ごはん でんぷん こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さめ ぶたにく うずらたまご	とうもろこし にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん しょうが パインアップル	626	24.1
31	木	★えほんこんだて「サラダでげんき」の「りっちゃんサラダ」★ 小こめこパン 牛乳 きのこスパゲッティ ぶたにくのトマトソースかけ りっちゃんサラダ(かつおぶし)		パン こめこ こめあぶら さとう スパゲッティ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ かつおぶし ベーコン	トマト たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん こまつな しめじ マッシュルーム	615	28.8

※はしは，毎日忘れず持ってきましょう。 ※🥄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。

令和５年度学校給食標語優秀賞

給食で みんなの笑顔 あふれだす

仙台市立小学校　児童

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
- ･たんぱくしつ　21.1 ～ 32.5 g

令和６年度

1ブロック	中田小，南材木町小 八木山小，上野山小

11月のよていこんだてひょう

＝今月の目標＝　感謝の気持ちをもって食事をしよう

毎月19日は食育の日

仙台市太白学校給食センター

日	曜日	こんだてめい		おもなしょくひんとはたらき 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とのえるもとになる みどりのグループ	3･4ねんのえいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
1	金	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 かつおのたつたあげ ぶたじる ようなしのかんづめ		ごはん でんぷん こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう ひじき かつお ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ ようなし	597	28.4
5	火	まるパン 牛乳 ハンバーグのバーベキューソースかけ クラムチャウダー オレンジ	○	パン こめあぶら ごま でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あさり こおりどうふ チーズ クリーム	たまねぎ にんにく りんご にんじん パセリ オレンジ	645	29.5
6	水	**★11がつ8かは、いいはのひ★** わかめごはん 牛乳 ししゃものてんぷら(1ぽん･しょうゆ) コーンいりひたし りきゅうじる		ごはん こむぎこ こめあぶら ごま	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう とうもろこし にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ **こまつな** ねぶかねぎ	637	22.0
7	木	**★しゅんのくだもの みかん★** ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) とうふのちゅうかに みかん だいずいりこざかな	○	ごはん こむぎこ ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うずらたまご みそ だいず かたくちいわし	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが みかん	652	26.5
8	金	コッペパン りんごジャム 牛乳 ささみフライ(ソース) ビーンズサラダ ラビオリスープ		パン ジャム パンこ こめあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ えだまめ きゅうり とうもろこし	612	26.2
11	月	ごはん 牛乳 さばのこうみやき かんこくふうにくじゃが オレンジ		ごはん さとう こめあぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ **ねぶかねぎ** オレンジ	647	24.6
12	火	こめこパン 牛乳 にくだんごのトマトに あおさフライドポテト ザワークラウト	○	パン こめこ じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう あおさ ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト キャベツ	647	25.0
13	水	ごはん 牛乳 さけのてりやき てっかみそ わかめのみそしる		ごはん さとう こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ とうふ わかめ みそ だいず かつおぶし	にんじん **ねぶかねぎ** ごぼう	612	30.1
14	木	ごはん 牛乳 ジャージャンどうふ えだまめいりさつまいもコロッケ みかん	○	ごはん 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 でんぷん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	**チンゲンサイ** にんじん **えだまめ** **ねぶかねぎ** たけのこ きくらげ しょうが にんにく みかん	699	24.3
15	金	しょくパン いちごジャム 牛乳 ぶたにくのバジルやき マカロニサラダ ポテトミルクスープ		パン ジャム さとう オリーブゆ じゃがいも こめあぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン だっしふんにゅう	にんにく にんじん たまねぎ パセリ パプリカ きゅうり キャベツ	620	27.2
18	月	**★11がつ24かは、わしょくのひ ・ しゅんのしょくざい くり★** ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ よしのじる くりいりしらたまぜんざい	○	ごはん でんぷん こめあぶら しらたまもち さとう くり ふ	ぎゅうにゅう あかうお あずき とうふ	にんじん **だいこん** ねぶかねぎ	626	22.5
19	火	チーズパン 牛乳 とりにくのマスタードやき アイントプフ りんご		パン こめあぶら じゃがいも	チーズ ぎゅうにゅう とりにく ウインナーソーセージ レンズまめ	にんじん たまねぎ キャベツ りんご	654	32.2
20	水	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) チンジャオロースー うずらたまごのちゅうかスープ ヨーグルト	○	ごはん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく うずらたまご ヨーグルト	たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぶかねぎ しょうが ピーマン パプリカ たけのこ にんにく	696	27.3
21	木	**★11がつ23にちは、しゅうかくをいわう にいなめさい★** ごはん のりのつくだに 牛乳 ぶりのみそづけやき ほうれんそうのごまあえ あぶらふいりはっとじる		ごはん さとう こめあぶら ごま こむぎこ あぶらふ	ぎゅうにゅう のり ぶり みそ	**ほうれんそう** にんじん もやし ごぼう **だいこん** ねぶかねぎ	611	24.8
22	金	こめこフォカッチャ 牛乳 レバーいりメンチカツ(カレーあじ) ヤンソンフレステルセ トマトスープ	○	パン こめこ パンこ こめあぶら オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いんげんまめ ベーコン クリーム チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト セロリー パセリ	681	28.5
25	月	ごはん たまごふりかけ 牛乳 さばのピリからやき ぶたにくとなまあげのチゲ みかん		ごはん さとう ごまあぶら こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう かつおぶし さば みそ ぶたにく なまあげ たまご	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん はくさい ねぶかねぎ みかん	698	29.4
26	火	ソフトパン 牛乳 フライビーンズ うずらたまごのクリームに パインアップルのかんづめ	○	パン でんぷん こめあぶら	ぎゅうにゅう だいず とりにく うずらたまご いんげんまめ チーズ こおりどうふ	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース パインアップル	664	29.2
27	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ひじきのいために さつまじる		ごはん こめあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ みそ	しょうが にんじん **だいこん** ごぼう しめじ ねぶかねぎ	641	26.9
28	木	むぎごはん 牛乳 チキンカレー しろはなまめコロッケ キャロットサラダ	○	ごはん おおむぎ じゃがいも こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう いんげんまめ とりにく だいず チーズ	たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし レモン トマト にんにく	680	23.1
29	金	ミルクパン 牛乳 たらのバジルやき チリコンカン ABC マカロニスープ		パン さとう オリーブゆ マカロニ じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう たら ぶたにく ウインナーソーセージ だいず	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	635	30.7

※はしは，毎日忘れず持ってきましょう。　※○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。

11月は『すくすくみやぎっ子　みやぎのふるさと食材月間』です。
太字の野菜は宮城県産を使用する予定です。主食のごはんは仙台産のひとめぼれを使用しています。パンには県内産小麦を使用しています。牛乳も宮城県産です。

令和５年度学校給食標語優秀賞
いただきます　感謝しながら　完食だ

仙台市立小学校　　児童

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
・たんぱくしつ　21.1 ～ 32.5 g

令和６年度

1ブロック	中田小，南材木町小 八木山小，上野山小

１２月のよていこんだてひょう

＝今月の目標＝　寒さに負けない食事をしよう

仙台市太白学校給食センター

日	曜日	こんだてめい		おもなしょくひんとはたらき 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とのえるもとになる みどりのグループ	3･4ねんのえいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
2	月	ごはん 牛乳 モウカサメのたまねぎソースかけ りきゅうじる みかん		ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぶかねぎ みかん	618	23.2
3	火	しょくパン チョコレートクリーム 牛乳 とりにくのガーリックやき レモンドレッシングサラダ とうにゅうクリームスープ	○	パン チョコレートクリーム さとう こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん レモン たまねぎ マッシュルーム パセリ	643	29.0
4	水	★しゅんのくだもの べにまどんな★ ごはん 牛乳 ぶたにくとレバーのごまソースいため ワンタンスープ べにまどんな		ごはん でんぷん こめあぶら ごま さとう こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しょうが ねぶかねぎ ほししいたけ べにまどんな	608	25.1
5	木	★12がつ8かは，ことようかです★ ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さばのしおやき かぶときゅうりのそくせきづけ おことじる		ごはん こめあぶら さといも ごま	ぎゅうにゅう ひじき さば だいず みそ	かぶ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	590	22.3
6	金	✿中田小･南材木町小リクエスト みそラーメン✿ 小メロンパン 牛乳 みそラーメン ユーリンチー オレンジ		パン でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう ちゅうかめん	たまご ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	にんにく しょうが ねぶかねぎ めんま にんじん たまねぎ もやし にら オレンジ	642	27.2
9	月	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき わかめのしょうがあえ さつまじる		ごはん さとう こめあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶり わかめ ぶたにく みそ	きゅうり しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	617	25.7
10	火	こめこパン 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) チーズリゾット カレースープ	○	パン こめこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも おおむぎ オリーブゆ	ぎゅうにゅう わかさぎ とりにく ベーコン チーズ クリーム	にんじん キャベツ しめじ たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム パセリ	636	28.2
11	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのこうみやき ひじきサラダ こおりどうふとだいこんのみそしる		ごはん さとう こめあぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき こおりどうふ みそ	しょうが にんにく きゅうり にんじん とうもろこし レモン だいこん ねぶかねぎ	594	23.9
12	木	ごはん 牛乳 はっぽうさい かぼちゃコロッケ グレープフルーツ	○	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご	かぼちゃ にんじん はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが グレープフルーツ	678	23.7
13	金	✿南材木町小･八木山小リクエスト かいそうサラダ✿ コッペパン 牛乳 ハヤシシチュー かいそうサラダ(あおじそドレッシング) ナッツとまめのキャラメルがけ	○	パン アーモンド カシューナッツ さとう マーガリン じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ わかめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	653	25.5
16	月	わかめごはん 牛乳 ししゃもフライ(1ぽん･ソース) にくだんごスープ りんご		ごはん こむぎこ パンこ こめあぶら ごまあぶら はるさめ	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも とりにく	たまねぎ しょうが ねぶかねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ りんご	638	21.0
17	火	★しゅんのしょくざい はくさい★ ソフトパン 牛乳 さけのバジルやき こまつなとマカロニのソテー とりにくとはくさいのクリームに	○	パン さとう オリーブゆ マカロニ こめあぶら	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン とりにく いんげんまめ クリーム	にんにく たまねぎ こまつな にんじん はくさい とうもろこし	637	32.2
18	水	ごはん 牛乳 あげぎょうざ(2こ･しょうゆ) ぶたにくとコーンのちゅうかに オレンジ	○	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう じゃがいも でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん しょうが オレンジ	632	20.7
19	木	★12がつ21にちは，とうじです★ ごはん のりのつくだに 牛乳 とりにくのゆずふうみやき あぶらふとゆきなのみそしる とうじかぼちゃ		ごはん さとう こめあぶら あぶらふ	ぎゅうにゅう のり とりにく あずき とうふ みそ	ゆず かぼちゃ ゆきな だいこん にんじん ねぶかねぎ	604	28.3
20	金	こめこフォカッチャ 牛乳 メンチカツ(ソース) スコッチブロス みかん		パン こめこ パンこ こめあぶら おおむぎ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ ねぶかねぎ にんじん さやいんげん かぶ みかん	636	27.4
23	月	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき やさいととうふのにもの きりぼしだいこんのはりはりづけ		ごはん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とうふ こんぶ	にんじん はくさい しめじ ねぶかねぎ きりぼしだいこん	608	30.6

※はしは，毎日忘れず持ってきましょう。　※ ○ 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。

冬の食生活

体調をくずした時の食事

体調をくずしてしまったら，安静にして十分な睡眠をとりましょう。
症状に合わせた食事を紹介します。

発熱・寒気

熱がでると水分とエネルギーがたくさん使われます。水分や，エネルギー源となるごはんやめん類などを食べましょう。

せき・のどの痛み

からい物，すっぱい物などはさけて，のどごしのよいゼリーやポタージュ，スープなどで栄養をとりましょう。

下痢・吐き気

胃腸が弱り，脱水の心配もあるので，消化の良いおかゆやぞうすい，スープなどにしましょう。また，味が濃いものはさけましょう。

令和５年度学校給食標語優秀賞

給食は　元気をもらう　宝物

仙台市立小学校　　児童

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
･たんぱくしつ　21.1 ～ 32.5 g

令和６年度

1ブロック	中田小，南材木町小 八木山小，上野山小

１月のよていこんだてひょう

＝今月の目標＝　郷土の味にふれよう

毎月19日は食育の日

仙台市太白学校給食センター

日	曜日	こんだてめい		おもなしょくひんとはたらき 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とのえるもとになるみどりのグループ	3･4ねんのえいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	しょくえんそうとうりょう(g)
8	水	チョコレートパン　牛乳　とりにくのバジルやき キャロットポタージュ　オレンジ		チョコレート　パン　オリーブゆ じゃがいも　こめあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　とりにく　こおりどうふ クリーム　だっしふんにゅう　チーズ	にんにく　にんじん　たまねぎ パセリ　オレンジ	669	26.7	24.5	2.5
9	木	ごはん　牛乳　ぶたにくのかりんあげ だいこんときゅうりのしそふうみづけ かぶととうふのみそしる　かにくいりヨーグルト		ごはん　でんぷん こめあぶら　さとう　ごま	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ わかめ　みそ　ヨーグルト	しょうが　だいこん　きゅうり　しそ かぶ　にんじん	652	23.3	18.6	2.2
10	金	**★おしょうがつりょうりをあじわおう★** ごはん　牛乳　ぶりのてりやき しらたまいりぞうに　くりきんとん		ごはん　さとう　こめあぶら さつまいも　くり　しらたまもち	ぎゅうにゅう　ぶり　とりにく なると　こおりどうふ	にんじん　だいこん　ごぼう　せり	668	23.2	14.4	1.8
14	火	しょくパン　いちごジャム　牛乳 レバーいりメンチカツ(カレーあじ) マセドアンサラダ(マヨネーズ)　やさいスープ		パン　ジャム　パンこ こめあぶら　じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　ベーコン	たまねぎ　にんじん　きゅうり　パセリ とうもろこし　キャベツ　セロリー	626	23.0	23.0	2.8
15	水	ごはん　牛乳　ぶたにくのしょうがやき ひじきのいために　はくさいのみそしる		ごはん　こめあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ひじき だいず　あぶらあげ　とうふ　みそ	しょうが　にんじん　はくさい ねぶかねぎ	619	24.8	21.6	2.3
16	木	**✿八木山小リクエスト　フライビーンズ✿** コッペパン　牛乳　フライビーンズ うずらたまごのクリームに　オレンジ		パン　でんぷん　こめあぶら	ぎゅうにゅう　だいず　とりにく うずらたまご　いんげんまめ チーズ　こおりどうふ	たまねぎ　にんじん　とうもろこし グリンピース　オレンジ	625	27.2	24.9	2.3
17	金	わかめごはん　牛乳　モウカサメのこうみやき あぶらふとゆきなのみそしる ずんだだんご(3こくらい)		ごはん　さとう　こめあぶら しらたまもち　あぶらふ	わかめ　ぎゅうにゅう　さめ とうふ　みそ	しょうが　にんにく　えだまめ　ゆきな にんじん　だいこん　ねぶかねぎ	609	21.9	12.5	2.5
20	月	**★かんこくりょうりをあじわおう★** ごはん　かんこくのり　牛乳　ヤンニョムチキン かんこくスープ　れいとうもも	☆たいはくセンターきゅうしょくしゅうかん☆	ごはん　でんぷん こめあぶら　さとう　ごま ごまあぶら　はるさめ	ぎゅうにゅう　のり　とりにく ぶたにく　とうふ	にんにく　ねぶかねぎ　にんじん たまねぎ　ほうれんそう　もも	624	24.8	15.9	1.8
21	火	**★げんえんについてかんがえよう★** げんえんパン　牛乳　ぶたにくのマスタードやき ミルクスープ　いよかん		パン　こめあぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン　チーズ	にんじん　たまねぎ　パセリ いよかん	609	24.4	23.9	1.7
22	水	**★とうなんアジアのりょうりをあじわおう★** ごはん　牛乳　ガパオライスのぐ わかさぎフリッターエスニックふう(2ほんぐらい) ビーフンとえびのスープ　ヨーグルト		ごはん　こむぎこ　こめあぶら さとう　ビーフン　ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう　わかさぎ とりにく　だいず　みそ　えび ヨーグルト	にんじん　たまねぎ　ピーマン にんにく　にら　もやし　しょうが ねぶかねぎ　レモン	652	23.9	17.6	2.2
23	木	**★スペインりょうりをあじわおう★** **✿上野山小リクエスト　ABCマカロニスープ✿** しょくパン　はちみつ　牛乳 カヴァリャ･コン･トマテ ABC マカロニスープ　オレンジ		パン　はちみつ　オリーブゆ さとう　マカロニ　じゃがいも	ぎゅうにゅう　さば ウインナーソーセージ	たまねぎ　トマト　セロリー　にんにく にんじん　とうもろこし　パセリ オレンジ	639	22.4	24.1	2.5
24	金	**★おおいたけんのりょうりをあじわおう★** ごはん　牛乳　とりめしのぐ あじフライ(ソース)　だんごじる		ごはん　こむぎこ　パンこ こめあぶら　さとう　さといも	ぎゅうにゅう　あじ　とりにく ぶたにく　みそ	ごぼう　にんじん　ねぶかねぎ だいこん　ほししいたけ	683	26.8	18.8	2.3
27	月	**✿八木山小リクエスト　あおさベイクドポテト✿** むぎごはん　牛乳　シーフードカレー あおさベイクドポテト　ビーンズサラダ		おおむぎ　ごはん　じゃがいも こめあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　あおさ　えび あさり　チーズ　だいず	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム にんにく　トマト　えだまめ きゅうり　とうもろこし	660	22.1	18.5	2.4
28	火	**✿上野山小リクエスト　フライドチキン✿** まるパン　牛乳　フライドチキン ヤンソンフレステルセ はくさいときのこのスープ		パン　こむぎこ　でんぷん こめあぶら　じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　クリーム　チーズ	たまねぎ　にんにく　はくさい にんじん　マッシュルーム えのきたけ　パセリ	648	27.4	25.7	2.8
29	水	**★しゅんのくだもの　ぽんかん★** ごはん　牛乳　ごまてりやきハンバーグ さつまじる　ぽんかん(1/2こ)		ごはん　こめあぶら　ごま さとう　でんぷん　さつまいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　みそ	たまねぎ　にんじん　だいこん　ごぼう しめじ　ねぶかねぎ　ぽんかん	626	21.3	16.6	2.1
30	木	**★2がつ2かは，せつぶんです★** 小こめこパン　牛乳　ごもくうどん　いわしフライ れんこんサラダ(ねりごまドレッシング) いりだいず		パン　こめこ　こむぎこ　ごま パンこ　こめあぶら　うどん	ぎゅうにゅう　いわし　ぶたにく あぶらあげ　だいず	にんじん　こまつな　たけのこ ほししいたけ　ねぶかねぎ　しょうが れんこん　きゅうり	588	25.1	24.7	2.5
31	金	ごはん　牛乳　さけのねぎソースかけ あぶらふいりにくじゃが　いよかん		ごはん　こめあぶら　さとう でんぷん　あぶらふ　じゃがいも	ぎゅうにゅう　さけ　ぶたにく	しょうが　ねぶかねぎ　にんじん たまねぎ　えだまめ　いよかん	612	23.8	14.2	2.0

※はしは，毎日忘れず持ってきましょう。　※ 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。

※2025年１月から日本食品標準成分表2023年版（八訂）を用いて栄養計算をしています。炭水化物・たんぱく質・脂質に係る栄養価の算出方法が変更され，従前より低く算出されておりますが，提供量に変更はありません。

※献立の栄養価を詳細にお知らせするために，献立表の栄養価の表記を１月から変更いたしました。「エネルギー」「たんぱく質」に加え，「脂質」「食塩相当量」を表記いたします。

全国学校給食週間

学校給食は明治22年に山形県の忠愛小学校で始まり全国に広まりましたが，その後戦争で中断されました。戦後も食料不足は続き，子供たちの栄養状態はさらに悪化しました。そのような日本の様子を知り，ララ（アジア救済公認団体）から支援の食料が届けられ，昭和21年に給食が再開されるようになりました。このことに感謝して始まったのが「全国学校給食週間」です。食生活が豊かになった現在では，食を通して様々な地域の文化にふれ，学ぶ機会にもなっています。みなさんもこの機会に，なにげなく食べている給食は多くの人が関わって作られていることや，食べ物の大切さなどについて考えてみましょう。

令和５年度学校給食標語優秀賞

おいしいな　しぜんのめぐみ　かんしゃだね

仙台市立小学校　　児童

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
・たんぱくしつ	21.1 ～ 32.5 g
・ししつ	14.4 ～ 21.7 g
・しょくえんそうとうりょう	2g みまん

令和６年度

1ブロック	中田小，南材木町小 八木山小，上野山小

２月のよていこんだてひょう

＝今月の目標＝食事と健康の関わりを知ろう

毎月19日は食育の日

仙台市太白学校給食センター

日	曜日	こんだてめい		おもなしょくひんとはたらき 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とのえるもとになる みどりのグループ	3･4ねんのえいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	しょくえんそうとうりょう(g)
3	月	ごはん 牛乳 メンチカツ(ソース) くきわかめのサラダ(あおじそドレッシング) とうふとさといものみそしる		ごはん パンこ こめあぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく くきわかめ とうふ	たまねぎ キャベツ きゅうり ゆきな ねぶかねぎ にんじん	629	18.7	19.8	2.1
4	火	クロワッサン(1～3ねん･1こ 4～6ねん･2こ) 牛乳 スパゲッティボロネーズ たらのバジルマヨネーズやき グレープフルーツ		パン スパゲッティ さとう オリーブゆ こめあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たら	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト グレープフルーツ	586	24.3	24.3	2.5
5	水	✿上野山小リクエスト ホキのてんぷら✿ ごはん 牛乳 ホキのてんぷら(しょうゆ) ひじきサラダ なめこじる		ごはん こむぎこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ ひじき とうふ みそ	きゅうり にんじん とうもろこし レモン なめこ こまつな だいこん ねぶかねぎ	614	19.5	20.6	2.3
6	木	コッペパン 牛乳 スティックコーヒー とりにくのプロバンスふう クラムチャウダー オレンジ	🥄	パン こめあぶら バター さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あさり こおりどうふ チーズ クリーム	トマト たまねぎ にんにく にんじん パセリ オレンジ	604	28.0	18.3	2.5
7	金	★ぎょうざがおいしくリニューアルしました★ ごはん 牛乳 あげぎょうざ(2こ) マーボーどうふ わかめのちゅうかサラダ	🥄	ごはん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ わかめ	キャベツ にんじん ほししいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	639	21.6	20.1	2.4
10	月	★しゅんのくだもの デコポン★ ごはん ひじきふりかけ 牛乳 ぶりのピリからやき ごじる デコポン		ごはん さとう ごまあぶら こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう ひじき ぶり みそ だいず とうふ	しょうが にんにく にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ デコポン	588	23.1	15.6	1.9
12	水	しょくパン りんごジャム 牛乳 マスタードフライドチキン ふゆやさいのポトフ スイートポテト	🥄	パン ジャム でんぷん こめあぶら さつまいも さとう バター	ぎゅうにゅう とりにく ウインナーソーセージ クリーム	にんじん たまねぎ はくさい だいこん かぶ パセリ	607	23.3	19.7	2.5
13	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのこうみやき れんこんのわふうサラダ あぶらふいりけんちんじる		ごはん さとう こめあぶら ごま あぶらふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	しょうが にんにく れんこん きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	601	21.1	18.7	2.0
14	金	✿中田小リクエスト カレーうどん✿ 小ミルクパン 牛乳 カレーうどん しろはなまめコロッケ いちご(2こ)		パン こむぎこ パンこ じゃがいも こめあぶら うどん	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ こまつな ほししいたけ いちご	599	18.7	24.4	2.3
17	月	ごはん 牛乳 さばのたまねぎソースかけ コーンいりひたし さわにわん		ごはん こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく こおりどうふ	しょうが たまねぎ ほうれんそう とうもろこし にんじん だいこん ほししいたけ ねぶかねぎ	605	20.9	19.3	1.9
18	火	★だい3すいようびはすいとんのひ かじき★ ★しゅんのくだもの はるか★ ごはん 牛乳 かじきとだいずのみそがらめ うずらたまごのちゅうかスープ はるか 毎月19日は食育の日		ごはん でんぷん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう かじき こおりどうふ だいず みそ ぶたにく うずらたまご	しょうが たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ねぶかねぎ はるか	609	24.4	18.3	2.0
19	水	こめこパン 牛乳 ハンバーグのホワイトソースかけ キャロットサラダ(コーンクリームドレッシング) おおむぎいりミネストローネ		パン こめこ こめあぶら バター おおむぎ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん トマト とうもろこし にんにく セロリー キャベツ	598	24.4	21.8	2.8
20	木	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) みそまめ さつまじる		ごはん こむぎこ こめあぶら さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう わかさぎ みそ ぶたにく とりにく だいず	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぶかねぎ しょうが	657	21.5	20.9	1.8
21	金	しょくパン スライスチーズ 牛乳 にくだんごのトマトに あおさベイクドポテト オレンジ	🥄	パン じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ あおさ ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト セロリー マッシュルーム オレンジ	651	25.1	24.4	2.6
25	火	✿中田小･南材木町小･上野山小リクエスト フルーツポンチ✿ むぎごはん 牛乳 ささみフライ やさいカレー フルーツポンチ	🥄	おおむぎ ごはん パンこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく みかん パインアップル もも りんご レモン	663	20.5	18.2	1.8
26	水	ごはん 牛乳 さけのこうみやき きりぼしだいこんのピリからいため ごまみそワンタンスープ		ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく うずらたまご みそ	しょうが にんにく きりぼしだいこん にら にんじん チンゲンサイ もやし ねぶかねぎ きくらげ	608	24.7	16.1	2.4
27	木	コッペパン 牛乳 ポップビーンズ さつまいものシチュー オレンジ	🥄	パン でんぷん こめあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう だいず あおさ とりにく いんげんまめ チーズ クリーム	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム オレンジ	622	24.9	22.9	2.1
28	金	★3がつ3かは、ひなまつりです★ ごはん 牛乳 ごもくあまずに さわらのさいきょうやき よしのじる ひなあられ		ごはん こめあぶら ふ でんぷん さとう ひなあられ	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ あぶらあげ とりにく	にんじん だいこん ねぶかねぎ たけのこ れんこん ほししいたけ	589	23.5	14.6	2.3

※はしは，毎日忘れず持ってきましょう。 ※🥄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。

令和５年度学校給食標語優秀賞

いただきます かんしゃのきもち つたえよう

仙台市立小学校
児童

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
・たんぱくしつ	21.1 ～ 32.5 g
・ししつ	14.4 ～ 21.7 g
・しょくえんそうとうりょう	2ｇみまん

令和６年度

1ブロック	中田小，南材木町小 八木山小，上野山小

３月のよていこんだてひょう

＝今月の目標＝食生活の反省をしよう

毎月19日は食育の日

仙台市太白学校給食センター

日	曜日	こんだてめい		おもなしょくひんとはたらき 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とのえるもとになる みどりのグループ	3･4ねんのえいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	しょくえんそうとうりょう(g)
3	月	よこわりまるパン 牛乳 えびカツ(ソース) アイリッシュシチュー パインアップルのかんづめ		パン パンこ こめあぶら じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく ベーコン	にんじん セロリー たまねぎ パセリ ねぶかねぎ パインアップル	624	24.6	22.0	2.7
4	火	ごはん 牛乳 さばのしおやき わかめのしょうがあえ ぶたじる		ごはん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう さば わかめ ぶたにく とうふ みそ	きゅうり しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	597	21.8	20.3	2.7
5	水	**★しゅんのしょくざい きよみ★** ごはん あじつけのり 牛乳 すきやき えだまめいりさつまいもコロッケ きよみ		ごはん こむぎこ パンこ さつまいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう のり ぎゅうにく とうふ	にんじん はくさい えのきたけ ねぶかねぎ きよみ えだまめ	632	19.5	19.1	1.6
6	木	**★そつぎょうおいわいこんだて セレクトデザート★** こめこパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ レモンドレッシングサラダ ABC マカロニスープ そつぎょういわいデザート	✓	パン こめこ こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナーソーセージ	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり レモン	＊ 593	＊ 22.9	＊ 20.8	＊ 3.0
7	金	**★しんさいふっこうおうえんこんだて★** ごはん 牛乳 モウカサメのカレーたつたあげ すきこんぶのいために あぶらふいりはっとじる		ごはん でんぷん こむぎこ こめあぶら さとう あぶらふ	ぎゅうにゅう さめ こんぶ あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぶかねぎ	605	18.5	15.6	2.4
10	月	げんえんパン 牛乳 とりにくのマーマレードやき フレンチサラダ おおむぎいりミネストローネ ヨーグルト	✓	パン ジャム こめあぶら おおむぎ じゃがいも オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト セロリー パセリ キャベツ とうもろこし	601	26.7	16.1	2.7
11	火	ごはん 牛乳 あげしゅうまい(2こ) とうふのちゅうかに オレンジ	✓	ごはん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うずらたまご みそ	たまねぎ にんじん もやし ねぶかねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが オレンジ	618	21.6	19.1	1.9
12	水	むぎごはん 牛乳 ポークカレー あおさベイクドポテト ビーンズサラダ	✓	おおむぎ ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう あおさ ぶたにく チーズ だいず	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく えだまめ きゅうり とうもろこし	675	20.6	20.6	2.2
13	木	**★しんメニュー ラビオリのトマトソースあえ★** しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) ラビオリのトマトソースあえ ミルクスープ		パン ジャム こむぎこ こめあぶら オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく ベーコン チーズ とりにく	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト パセリ	657	21.6	24.2	2.6
14	金	**★しゅんのしょくざい つぼみな★** ごはん 牛乳 ぶたにくのみそづけやき つぼみないりひたし(きざみのり) のっぺいじる		ごはん こめあぶら さといも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり とうふ	ほうれんそう つぼみな にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ	604	22.6	18.1	2.5
17	月	ソフトパン 牛乳 さけフライ(ソース) しろいんげんまめのポタージュ グレープフルーツ	✓	パン こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ 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	にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ グレープフルーツ	695	24.5	23.4	2.4
18	火	ごはん 牛乳 とりにくのこうみやき キャベツときゅうりのしそふうみづけ りきゅうじる アーモンドいりこざかな		ごはん さとう こめあぶら ごま アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ かたくちいわし	しょうが にんにく キャベツ きゅうり しそ ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ こまつな ねぶかねぎ	620	27.8	18.4	2.1
19	水	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さわらのたつたあげ ぶたにくととうふのチゲ オレンジ		ごはん でんぷん ごま こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ひじき さわら ぶたにく とうふ みそ	ほししいたけ にんじん はくさい ねぶかねぎ しょうが オレンジ	624	25.4	20.2	1.7

※はしは，毎日忘れず持ってきましょう。　※ ✓ 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。

【 6日（木）卒業祝いデザート 】＊はデザート抜きの栄養価です

種類	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
チョコレートケーキ	84 kcal	1.5 g	4.8 g	0.1 g
ぶどうゼリー	51 kcal	0.1 g	0 g	0.1 g
さつまいもと栗のタルト	107 kcal	0.7 g	4.9 g	0 g
チーズタルト	147 kcal	2.3 g	9.3 g	0.2 g

～1年間の食生活を振り返ってみよう～

みなさんは，この1年間学校や家でどのような食生活を送りましたか？
自分の食生活を振り返って，できたことに○をつけてみましょう。
できたことは続け，できなかったことは，次の学年でできるようにがんばりましょう。

食べられるものが増えた。	
食べ物の働きを知ることができた。	
旬の食べ物や郷土料理について知ることができた。	
食事の前に手を洗うことができた。	
楽しく食べることができた。	

令和５年度学校給食標語優秀賞

きゅうしょくの　まわりにえがおが　あふれてる

仙台市立小学校　　児童

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
- ･たんぱくしつ　21.1 ～ 32.5 g
- ･ししつ　14.4 ～ 21.7 g
- ･しょくえんそうとうりょう　2 g未満