



# 4がつのよていこんだてひょう

仙台市立東仙台小学校

日	曜日	こんだてめい	あかのしょくひん (ちやにくやほねになる)	みどりのしょくひん (からだのちょうしをととのえる)	きいろのしょくひん (ねつやちからになる)	エネルギー kcal (4人分)	たんぱく質 g (4人分)	
12	月	よこわりまるパン ハンバーグケチャップソース ようふうたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ しょうが にんじん ほうれんそう とうもろこし	パン パンこ こむぎこ さとう	620	27.3	
13	火	ごはん ふりかけ さけのチーズフライ わかめスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ とうふ わかめ ひじき	にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ サラダあぶら はるさめ ごまあぶら ごま	599	23.6	
14	水	バターロールパン ツナスパゲティ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ みかん もも バインアップル りんご	パン スパゲティ サラダあぶら	627	22.2	
15	木	ごはん ごもくそばろ とんじる デザート	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	にんじん グリンピース しいたけ ごぼう だいこん はくさい ねぎ	ごはん さとう ごま さといも	637	24.3	
16	金	わかめごはん マーボーとうふ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく みそ	にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ごま	623	27.2	
19	月	しょくパン チョコレートクリーム ホワイトシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パン チョコレートクリーム マカロニ じゃがいも サラダ あぶら さとう なまクリーム	630	23.7	
20	火	ごはん さけのてりやき ひじきのいりに すましじる	ぎゅうにゅう さけ ひじき ちくわ だいず あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん ほうれんそう しいたけ	ごはん さとう サラダあぶら ごま ふ	676	29.7	
21	水	パンブキンパン やきそば ボイルドフランクフルト オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり フランクフルトソーセージ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン しょうが オレンジ	パン むしちゅうかめん サラダあぶら さとう	577	24.0	
22	木	ごはん のりのつくだに かつお とだいずのみそからめ みそしる	ぎゅうにゅう のり かつお だいず みそ とうふ	しょうが ピーマン にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん サラダあぶら さとう ごま ぶ	635	27.8	
23	金	むぎごはん ポークカレー フルーツのヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく みかん もも りんご バインアップル	ごはん むぎ サラダあぶら じゃがいも	648	21.2	
26	月	しょくパン いちごジャム ほたてのグラタン ワンタンスープ デザート	ぎゅうにゅう ほたて ぶたにく チーズ	にんじん もやし しなちく ねぎ なら	パン ジャム こむぎこ バター ワンタン ごまあぶら	623	21.3	
27	火	ごはん さわらのからあげ ぶたにくとやさいのオイスターソースいため みそしる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ にぼし	しょうが にんじん キャベツ しいたけ にんにく だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん サラダあぶら こむぎこ ごまあぶら	679	29.2	
28	水	コッペパン ブルーベリージャム ジャーマンポテト にくだんごスープ	ぎゅうにゅう ベーコン バター ぶたにく たまご	パセリ たまねぎ ねぎ しょうが にんじん チンゲンサイ はくさい しいたけ	パン ジャム じゃがいも でんぶん ごまあぶら	625	21.2	
29	木	<b>しょうわのひ</b>						
30	金	<b>おべんとうのひ (はるのえんそく 1~4年)</b>						

\* ぎゅうにゅうは、毎回つきます。 \* スプーンしるしのあるひは、スプーンがあるとたべやすいこんだてのあるひです。  
\* しょくざいののうにゅうじょうきょうにより、こんだてがへんこうになることがあります。

1年生は、給食のはじまりの2日、給食になれるために料理の数や内容が他の学年とは異なった特別の献立になります。

12日(月)

クロワッサン  
ぎゅうにゅう  
ハンバーグの  
ケチャップソースかけ  
プリン

13日(火)

ココアパン  
ぎゅうにゅう  
さけのチーズフライ  
いちご(2こ)



- ・ランチョンマットを給食トレイの下にしきますので、ご家庭にあるバスタナや大きめのハンカチ(約40cm×30cm以上)をご用意ください。
  - ・はしやスプーンといっしょに毎日きれいなものを持たせてください。
  - ・給食前には、薬用石けんで手を洗います。必ず清潔なハンカチを持たせてください。
  - ・給食当番用の白衣は、その週の当番児童が金曜日に持ち帰り、洗濯をし、アイロンをかけて次の月曜日に学校に持ってくる必要があります。忘れずに持たせるようにしてください。
- ご協力をお願いいたします。

4がつのきゅうしょくもくひょう きゅうしょくのじゅんぴやあとかたづけのほうほうをみにつけよう