



# 5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 (からだのちようしをととのえる)	きいろのしょくひん (ねつちからになる)	エネルギー kcal (総エネルギー)	たんぱく質 g (たんぱく質)
6 木	ごはん ビーフシチュー かいそうサラダ フルーツゼリー	ぎゅうにく わかめ ひじき	にんじん たまねぎ きゅうり グリンピース ほうれんそう とうもろこし	ごはん じゃがいも バター ごま さとう	694	24.4
7 金	しょくパン ビーナッツクリーム カジキのトマトソースかけ ジュリアンスープ コーンソテー	かじき とりにく	にんにく たまねぎ にんじん セロリー とうもろこし パセリ	パン サラダあぶら バター さとう ビーナッツクリーム	656	31.1
10 月	ごはん にくじゃが すきこんぶのもの ニューサマーオレンジ	ぶたにく こんぶ さつまあげ あぶらあげ	にんじん さやえんどう たまねぎ オレンジ	ごはん さとう サラダあぶら じゃがいも	643	22.1
11 火	小クロワッサン スパゲティナポリタン コールスロー パインアップル	ハム チーズ	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル	パン スパゲティ じゃがいも サラダあぶら	604	20.8
12 水	ごはん ささかまぼこのいそべあげ たけのこのおかかにか すましじる	とりにく のり ささかまぼこ ちくわ とうふ うずらたまご	たけのこ にんじん ほうれんそう さやえんどう しいたけ	ごはん さとう ふ サラダあぶら のり	618	28.2
13 木	ちゅうかはん(ごはんにかけてたべます) ショウロンボウ(2こ・しょうゆ) セミノール	ぶたにく えび うずらたまご いか	にんじん はくさい さやえんどう たまねぎ セミノール たけのこ しいたけ しょうが	ごはん さとう サラダあぶら でんぶん	632	25.4
14 金	せわりコッペパン フランクフルトソーセージのケチャップソースかけ スパイシーポテト ミネストローネスープ	ベーコン ソーセージ ひよこまめ	たまねぎ トマト キャベツ にんにく セロリー にんじん	パン むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パンこ	674	23.1
17 月	ごはん さけのごまだれかけ きりぼしだいこんのサラダ みそしる	さけ あぶらあげ とうふ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし しょうが とうもろこし ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも でんぶん ごま	622	27.4
18 火	小くろごまパン ごもくうどん えびカツ(ソース) みしょうかん	とりにく えび なると	ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう みしょうかん	パン ごま さとう うどん こむぎこ サラダあぶら	647	31.6
19 水	むぎごはん ドライカレー わかめスープ ヨーグルト	ぶたにく レンズまめ とうふ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ビーマン しいたけ グリンピース にんにく ねぎ わかめ	ごはん むぎ サラダあぶら はるさめ	638	27.7
20 木	ごはん とりにくのからあげ きんぴらごぼう ならたまじる	とりにく たまご	ごぼう れんこん にんじん しょうが えのきたけ なら しいたけ	ごはん でんぶん サラダあぶら ごま さとう	618	24.9
21 金	コッペパン いちごジャム じゃがいものチーズに グリーンサラダ オレンジ	ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし オレンジ	パン じゃがいも ジャム サラダあぶら	623	21.2
24 月	<b>ふりかえきゅうじつ</b>					
25 火	しょくパン マーマレード ポテトとウィンナーのソテー たまごスープ メロン	ウインナーソーセージ とりにく たまご	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし メロン	パン じゃがいも バター マーマレード	671	24.2
26 水	ごはん いりどうふ ごまあえ グレープフルーツ	とうふ とりにく たまご	にんじん グリンピース ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし きくらげ グレープフルーツ	ごはん ごま サラダあぶら	626	26.5
27 木	ごはん かつおとだいずのあまからに けんちんじる オレンジ	かつお だいず とうふ	しょうが にんじん だいこん ねぎ ごぼう オレンジ	ごはん でんぶん ごま さとう サラダあぶら さとう	653	27.7
28 金	こめこフォカッチャ たらのチーズやき コーンチャウダー もも	ベーコン チーズ たら	にんじん たまねぎ パセリ もも とうもろこし	パン じゃがいも サラダあぶら	694	30.2
31 月	<b>おべんとうのひ (運動会雨天順延時予備日のため)</b>					

\*ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。(あかのしょくひん) \*スプーン印のある日は、スプーンがあったほうがたべやすいこんだてです。

## こんげつのもくひょう 食事のマナーを身につけよう

正しい姿勢で食べているかな？

家族やお友達と

チェックしてみましょう。

- ・背中はのびていますか？
- ・ひじをついていませんか？
- ・床につけていますか？



飲む 茶わんと 食べる 汁わんの  
持ち方

親指のわんをふちにかへ、  
ほかの指はそろえて底にあてます。