

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新学期が始まりました。早寝・早起き・朝ごはんをこころがけ、毎日、元気に登校しましょう。

仙台市立東仙台小学校

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	おもにからだのちようしをと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)
11月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ チンゲンサイとえびのいためもの きよみ アーモンドいりこぎかな 2~6年生 給食開始	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん アーモンド	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく レバー だいず えび いりこ	にんじん ねぶかねぎ いらほしいたけ しょうが もやし チンゲンサイ とうもろこし きよみ	648	30.8
12火	しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう うずらたまごのクリームシチュー にんじんとキャベツのソテー みしょうかん 旬を感じよう	パン じゃがいも あぶら ジャム	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご チーズ おから だいず ウィナーソーセージ	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ とうもろこし みしょうかん	640	26.3
13水	わかめごはん ぎゅうにゅう メンチカツ すきこんぶのもの はくさいのみそしる ゼリー 1年生も 給食開始	ごはん パンこ あぶら さとう じゃがいも ゼリー	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ にんじん だいずもやし はくさい ねぶかねぎ えのきたけ	714	23.4
14木	こめこパン ぎゅうにゅう ボイルドロングウィンナーソーセージ ごまポテト たまごスープ デコボン ホットドックをつくろう	パン こめこ じゃがいも ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ウィナーソーセージ たまご とりにく だいず	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ えのきたけ デコボン	664	28.8
15金	むぎごはん ぎゅうにゅう おからいりツナそぼろ とんじる いちご 旬を感じよう	ごはん おおむぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐるあぶらづけ おから ぶたにく とうふ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ いちご	629	25.7
18月	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ひじきのサラダ パインアップル(かんづめ) 旬を感じよう	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ひじき	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが キャベツ きゅうり レモン とうもろこし パインアップル(缶)	661	21.0
19火	小ミルクパン ぎゅうにゅう ごもくうどん こぎかなとだいずのあおのりふうみ わふうきゃべついため 毎月19日 食育の日	パン うどん でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ だいず かたくちいわし あおのり	にんじん ほうれんそう ねぶかねぎ たけのこ キャベツ ほしいたけ さやえんどう	634	30.5
20水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおこうじやき にくじゃが だいこんのみそしる 宮城水産の日	ごはん こうじ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ あぶらあげ かたくちいわし	にんじん さやえんどう たまねぎ だいこん ねぶかねぎ	648	31.8
21木	コッペパン ぎゅうにゅう チリビーンズ コールスロー はくさいとたまごのスープ みしょうかん 旬を感じよう	パン でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず たまご しらすほし	たまねぎ トマト にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい ほうれんそう みしょうかん	615	25.5
22金	ごはん ぎゅうにゅう ビビンパソテー ワンタンスープ きよみ ごまをたっぷり 食べよう	ごはん さとう あぶら ごま でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	いら にんじん もやし チンゲンサイ めんま ねぶかねぎ しょうが ほしいたけ きよみ	592	23.4
25月	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーしょうゆやき まめいりごもくきんぴら じゃがいもとこまつなのみそしる DHAで記憶力 アップをしよう	ごはん ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば だいず ぶたにく あぶらあげ	にんじん ごぼう れんこん こまつな たまねぎ しめじ	647	29.0
26火	しょくパン ぎゅうにゅう ホキフライ ゆでキャベツ ミネストローネ ヨーグルト フィッシュサンドにして食べよう	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく ひよこまめ ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん トマト	665	29.7
27水	むぎごはん あじつけのり ぎゅうにゅう えびととうふのちゅうかに もやしのごまサラダ カラマンダリン 旬を感じよう	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とうふ うずらたまご ぶたにく えび のり	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ さやえんどう きくらげ しょうが もやし きゅうり カラマンダリン	650	29.5
28木	ココアパン ぎゅうにゅう フライドチキン パンプキンポターージュ フルーツカクテル 人気の 給食特集	パン こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ おから	にんにく かぼちゃ とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ もも(缶) パインアップル(缶) みかん(缶)	716	29.9

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、スプーンもあつたぼ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年生の特別献立☆

1年生は13日から給食が始まります。初めの2日間は給食になれるため、特別な給食になります。早い時間に食べ始め、

4月13日(水)
クロワッサン
ぎゅうにゅう
メンチカツ
ピーチゼリー

4月14日(木)
こめこパン ぎゅうにゅう
チーズ
ロングウィンナー
デコボン



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21.3~32.5g

保護者の方へのお願い

- ・給食で使う箸やスプーンは、毎日洗った清潔なものを持たせてください。
- ・給食前に手洗いをしますので、きれいなハンカチを持たせてください。
- ・給食当番になったら、金曜日に白衣を持ち帰ります。洗濯アイロンがけをお願いいたします。