



令和3年度

4月の献立予定表

宮城教育大学附属小学校

(☆ 印はスプーンもあった方がよい日です)

日	曜日	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う			エ ネ ル ジー (kcal)	たんばく質 (g)	
			からだのちやくなるもの	からだのちやうしをとのえるもの	からだのちからやねつになるもの			
8	木		し ぎ ょ う し き					
9	金		に ゆ う が く し き					
12	月	さつまいもごはん ぶたにくのからソースかけ だいこんとハムのあえもの 牛乳 こんさいのみそしる かわちばんかん	牛乳 ぶたにく ハム とりにくとうふ かつおぶし みそ	にら にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん とうもろこし ごぼう ねぎ こまつな こんにやく かわちばんかん	せいはいくまい さつまいも しょくぶつゆ さんおんとう エッグケア ジャがいも	634	27.1	
13	火	ツイストパン 牛乳 ごもくうどん あべかわいも アーモンドあえ ぶんちゃんのこざかなくん	牛乳 とりにく なると あぶらあげ かつおぶし こんぶ きなこ かたくちいわし	にんじん ごぼう ねぎ こまつな ほししいたけ キャベツ とうもろこし	ツイストパン うどん さんおんとう さつまいも しょくぶつゆ ごまあぶら こなごとう アーモンド	632	24.9	
14	水	きりぼしだいこんごはん 牛乳 いかのサラサあげ にとりみそスープ こまつなとひじきのあえもの パイナップル	牛乳 ぶたにく あぶらあげ いか ひじき とりにく かつおぶし みそ	にんじん きりぼしだいこん えだまめ ほししいたけ しょうが こまつな もやし にんにく だいこん はくさい えのきたけ ねぎ たら パイナップル	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	622	28.9	
15	木	バターロール 牛乳 とりにくのたつたあげ キャベツとハムのサラダ キャロットポタージュ りんごゼリー ☆	牛乳 とりにく ハム なまクリーム	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	バターロール かたくりこ しょくぶつゆ さんおんとう バター せいはいくまい りんごゼリー	689	25.4	
16	金	ごはん ポークカレー 牛乳 ツナサラダ かぶとソーセージのスープ みかんゼリー ☆	牛乳 ぶたにく ツナ ソーセージ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごすりおろし きゅうり グリーンピース キャベツ トマトピューレ とうもろこし はくさい かぶ	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう カレールウ みかんゼリー	698	26.3	
19	月	ごはん 牛乳 さけのからあげ ごもくきんぴら じゃがいもとえのきのみそしる オレンジ	牛乳 さけ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし みそ	ごぼう れんこん にんじん たけのこ えだまめ えのきたけ はくさい こんにやく こまつな オレンジ	せいはいくまい かたくりこ しょくぶつゆ さんおんとう じゃがいも	650	26.4	
20	火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ かわちばんかん もやしのごまちゅうかあえ ワンタンスープ ※マーボーどうふにオイスターソース使用 ☆	牛乳 ぶたにく みそ とうふ なると	にんにく しょうが にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが こまつな とうもろこし ちんげんさい かわちばんかん	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう かたくりこ ごまあぶら しろごま ワンタンのかわ	643	27.8	
21	水	こめこパン 牛乳 スペインふうオムレツ こまつなのサラダ こめコマロニのスープ ぶんちゃんのこざかなくん ☆	牛乳 たまご チーズ ツナ ぶたにく かたくちいわし	にんじん たまねぎ こまつな レモン キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ はくさい にんにく ちんげんさい	こめこパン じゃがいも しょくぶつゆ さんおんとう じゃがいも こめコマロニ	644	31.9	
22	木	あおだいずごはん かつおのねぎみそがらめ ほうれんそうのいそあえ はるのさわにわん オレンジ 牛乳	牛乳 あおだいず かつお みそ のり ぶたにく こんぶ あぶらあげ かつおぶし	しょうが ねぎ ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん たけのこ ほししいたけ えのきたけ こまつな オレンジ	せいはいくまい かたくりこ しょくぶつゆ さんおんとう	628	32.3	
23	金	たけのこごはん きびなごのカリカリフライ はくさいとハムのあえもの のっぺいじる パイナップル 牛乳	牛乳 ぶたにく あぶらあげ きびなごカリカリフライ ハム とりにく とうふ かつおぶし	たけのこ にんじん ほししいたけ しらたき はくさい とうもろこし こまつな だいこん ごぼう ねぎ こんにやく パイナップル	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう かたくりこ エッグケア さといも	651	26.0	
24	土	お べ ん と う の ひ ※ お べ ん と う じ さ ん						
26	月	ふ り か え き ゆ う ぎ ょ う び						
27	火	ビビンバ (ごはん・ぶたひきにくのいためもの ・ナムル) 牛乳 とうふチゲふう ソールげんきヨーグルト [代替: りんごゼリー] ☆	牛乳 ぶたにく とうふ かつおぶし みそ ヨーグルト	たまねぎ にんにく こまつな もやし にんじん えのきたけ しめじ ねぎ はくさいキムチ たら	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう ごまあぶら しろごま	647	31.9	
28	水	♪にゅうがくおいわいメニュー♪ おせきはん ぶたにくのみそやき おかかあえ かきたまじる おこめdeりんごのタルト 牛乳	牛乳 ぶたにく みそ かつおぶし なると たまご こんぶ	しょうが もやし はくさい こまつな にんじん たまねぎ ほししいたけ えのきたけ ちんげんさい	せいはいくまい もちごめ あずき ごましお さんおんとう かたくりこ おこめdeりんごのタルト	691	28.6	
29	木	し ょ う わ の ひ						
30	金	ごはん 牛乳 さばのソースやき じゃがぶたキムチ わかめのみそしる オレンジ	牛乳 ノルウェーさば みそ ぶたにく とうふ わかめ かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ はくさいキムチ たら しらたき だいこん えのきたけ こまつな オレンジ	せいはいくまい さんおんとう じゃがいも しょくぶつゆ	678	26.7	
き ゆ う し ょ く の へ い き ん え い よ う か						654	28.0	



※エッグケア:卵を含まない、マヨネーズタイプ調味料です。
 ※給食で使用のキムチについて:ごまやアミ等のアレルゲンを含まない辛さ控えめのキムチです。

1年生のきゅうしよくについて

- 1年生は給食に慣れるために、12日(月曜日)から
- 16日(金曜日)まで次の献立になります。
- 12日(月曜日)~14日(水曜日) きゅうにゅうのみ
- 15日(木曜日) きゅうにゅう、バターロール、とりにくのたつたあげ
キャベツとハムのサラダ、りんごゼリー
- 16日(金曜日) きゅうにゅう、ごはん、ポークカレー、みかんゼリー
かぶとソーセージのスープ

学校給食は、栄養バランスのよい食事によって、子どもたちの心身の健康や発育、
 発達を支えるのももちろん、食に関する指導を効果的に進めるための「生きた教材」
 として給食時間を始め、各教科や特別活動等で活用していくものです。
 新型コロナウイルス感染症への対応は、しばらくつづけていくことになります。
 安心して給食時間を過ごせるよう、感染拡大防止対策を実施しつつ、毎日の給食
 時間を中心に授業等とも連携しながら食育を進めていけたらと考えています。
 本年度も『おいしくて安全な給食』作りを目指していきたいと思っておりますので、
 どうぞよろしくお願いいたします。

献立予定表に載せている栄養価は、
 中学年(3・4年生)のエネルギー650 kcal、
 たんぱく質21~32.5g(エネルギーの13~20%)
 を基準として算出しています。



※ざいりょうなどのつごうにより、こんだてないよう
 をへんこうするばあひがあります。

