

4月のこんだて予定表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
10月	午前中で下校(第1学期始業式)					
11月	弁当の日(午後から入学式)					
12月	シーフード ピラフ (一年生は原宿ドッグ)	豚キムチ炒め ミネストローネスープ クレープ	牛乳、あさり、 いか、えび、 豚肉、ハム、 白いんげん豆	米、バター、 ごま油、 三温糖、 じゃがいも、 マカロニ、 原宿ドッグ	ピーマン、玉葱、人参、 にら、もやし、トマト、 白菜、ブロッコリー、 とうもろこし、 グリーンピース	655 kcal 26.3 g 18.2 g 2.1 g
13日	ごはん (一年生はメロンパン)	鶏肉のガーリック焼き ツナサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳、鶏肉、 ベーコン、 ヨーグルト、 わかめ	米、 ワンタン皮、 ごま油、 メロンパン	にんにく、キャベツ、 きゅうり、人参、 とうもろこし、玉葱、 しいたけ、にら	639 kcal 30.8 g 17.5 g 2.1 g
14日	ごはん (一年生はおにぎり)	さばの味噌煮 ほうれん草のバター炒め うーめん汁 しらぬい (1年生はバナナ)	牛乳、さば、 豆腐、油揚げ、 なると	米、バター、 うーめん	ほうれん草、人参、 もやし、しいたけ、 とうもろこし、 しらぬい	620 kcal 23.9 g 19.7 g 1.9 g
17日	ごはん	きんぴら肉団子 コールスローサラダ 花麩のおすまし	牛乳、豚肉、 ハム、鶏肉、 かつお	米、三温糖、 ドレッシング、 花麩	キャベツ、人参、 とうもろこし、 糸みつば、きゅうり、 しめじ	656 kcal 27.3 g 23.3 g 2.1 g
18日	ミートソース スパゲッティ	ポトフ りんごゼリー	牛乳、豚肉、 ウィンナー	スパゲッティ、 オリーブ油、 バター、 三温糖、 じゃがいも、 ゼリー	玉葱、人参、ピーマン、 にんにく、トマト、 キャベツ、セロリー	630 kcal 24.3 g 22.5 g 1.8 g
19日	ごはん	ハムカツ 焼きビーフン かぶの味噌汁 いちご	牛乳、 ハムカツ、 豚肉、油揚げ、 煮干し、 桜みそ	米、大豆油、 ビーフン、 ごま油	とうもろこし、 キャベツ、人参、 ピーマン、かぶ、 いちご	625 kcal 25.4 g 18.8 g 2.6 g
20日	たけのこ ごはん	鱈のカレー粉焼き チンゲン菜のナムル 豚汁	牛乳、鶏肉、 鱈、豚肉、 豆腐、 みそ	米、三温糖、 米油、ごま油、 ごま、 じゃがいも、 こんにゃく	ごぼう、人参、白菜、 たけのこ、もやし、 チンゲン菜、ねぎ、 きくらげ、大根	638 kcal 29.1 g 22.7 g 2.5 g
21日	ごはん	豚肉の味噌焼き 春雨サラダ 肉じゃが汁	牛乳、豚肉、 みそ、ハム	米、春雨、 ごま、三温糖、 ごま油、 じゃがいも、 こんにゃく	きゅうり、もやし、 人参、キャベツ、 玉ねぎ、きぬさや、 しょうが	664 kcal 28.2 g 22.7 g 2.1 g

魚の小骨に気をつけましょう。
毎日牛乳がつかます。



献立は予定なく変更になる場合があります。ご了承ください。

新1年生の皆さんは、4月12~14日の間、簡易給食(主食+牛乳+デザート)になります。

4月のこんだて予定表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
24 月	ごはん	鶏肉のから揚げ カミカミサラダ 玉子スープ	牛乳, 鶏肉, いか, ハム, 卵, わかめ	米, ごま, かたくり粉, 大豆油, ごま油, 三温糖	しょうが, キャベツ, 人参, 大根, きゅうり, 玉ねぎ, チンゲン菜	645 kcal 25.0 g 23.7 g 2.1 g
25 火	食パン パンの日	チーズインハンバーグ もやしソテー 野菜シチュー いちごジャム	牛乳, 豚肉, 鶏肉	パン, ごま油, じゃがいも, バター, チーズ	もやし, にら, とうもろこし, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, アスパラガス	626 kcal 31.1 g 23.2 g 2.9 g
26 水	ごはん	鱈の塩焼き ホイコーロー 新玉ねぎの味噌汁	牛乳, あじ, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, 煮干し, みそ, わかめ	米, ごま油, かたくり粉, 三温糖	キャベツ, ピーマン, 人参, ねぎ, にんにく, 玉ねぎ	627 kcal 37.7 g 20.7 g 2.0 g
27 木	ポーク カレー	海藻と枝豆のサラダ ヨーグルト	牛乳, 豚肉, ヨーグルト, わかめ	米, ごま油, じゃがいも, オリーブ油	人参, 玉葱, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, 枝豆	644 kcal 23.0 g 16.9 g 2.6 g
28 金	ごはん	焼売 アスパラとキャベツのサラダ 鶏団子スープ	牛乳, 豚肉, ハム	米, マヨネーズ, 春雨	アスパラガス, キャベツ, 人参, ねぎ, しいたけ, 白菜	613 kcal 21.9 g 20.6 g 1.7 g

魚の小骨に気をつけましょう。

毎日牛乳がつかます。

献立は予定なく変更になる場合があります。ご了承ください。

入学・進級おめでとうございます

今年も新しい学年がスタートしました。子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるため、今年度も安全で安心、そしておいしい給食を提供していきます。

学校給食の紹介

令和5年度の一食当たりの
給食費(保護者実負担額)
273円
(食材費のみです)

1年間に約191回給食
を提供します。

給食の喫食時間は約20分
です。(準備時間を除く。)



自分たちで給食
の準備をします。



宮城県で食べられ
ている料理も登場し
ます。季節の野菜が
献立に使われます。

日本や世界の色々な料理が
登場します。はじめて食べる
料理もあるかもしれません。

