



=今月の目標= 給食の栄養について知ろう

仙台市太白学校給食センター

シ ロ ソ ン	西多賀中, 中田中, 八木山中, 富沢中
------------------	-------------------------

日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9	火	わかめごはん 牛乳 蒸しゅうまい(2個) 五目豆腐 洋なしの缶づめ	豚肉 豆腐 うずら卵	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ 乾しいたけ にんにく しょうが 洋なし	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	800	30.0
10	水	コッペパン 牛乳 ささみフライ(ソース) チリコンカン コーンポタージュ	鶏肉 大豆 豚肉 凍り豆腐	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく とうもろこし	パン パン粉 じゃがいも	米油	856	40.8
11	木	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 豚汁 パインアップルの缶づめ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ だいこん ごぼう 根深ねぎ パインアップル	ごはん 砂糖 でん粉 さといも	米油	778	29.6
12	金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 大豆入りコロッケ 海藻サラダ(青じそドレッシング)	豚肉 大豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 大麦 パン粉 小麦粉	米油	853	26.8
15	月	ミルクパン 牛乳 ウイナーソーセージのケチャップソースかけ ポトフ オレンジ	ウイナーソーセージ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも	米油	751	29.1
16	火	ごはん 牛乳 赤魚のたつた揚げ ひじきの炒め煮 さつま汁	あかうお 油揚げ 大豆 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう しめじ 根深ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 さつまいも	米油	798	31.0
17	水	★入学・進級おめでとう★ 小米粉パン 牛乳 スパゲッティナポリタン 鶏肉のバジル焼き フレンチサラダ お祝いゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし	パン 米粉 砂糖 スパゲッティ ゼリー	オリーブ油 米油	747	36.6
18	木	ごはん 牛乳 レバー入りメンチカツ(ソース) 切干しいたけの炒め煮 なめこ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 切干しいたけ もやし 乾しいたけ なめこ 根深ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 じゃがいも	米油	775	27.1
19	金	★韓国料理を味わおう★ ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き もやしときゅうりの塩ナムル 韓国スープ	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが にんにく もやし きゅうり 根深ねぎ たまねぎ	ごはん 砂糖 はるさめ	ごま油 米油 ごま	796	28.4
22	月	食パン りんごジャム 牛乳 わかさぎフリッター(2本) ハヤシチュー オレンジ	豚肉	牛乳 チーズ わかさぎ	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム オレンジ	パン ジャム 小麦粉 じゃがいも	米油	785	27.8
23	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 茎わかめの五目炒め 和休汁	豚肉 油揚げ ささかまぼこ 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 きわかめ	にんじん こまつな	しょうが れんこん ごぼう だいこん 乾しいたけ 根深ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 ごま	776	31.0	
24	水	丸パン 牛乳 ホキフライ(ソース) ABC マカロニスープ ビーンズサラダ	ホキ 大豆 ウイナーソーセージ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし えだまめ きゅうり	パン パン粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも 砂糖	米油	793	32.0
25	木	★旬の果物 甘夏みかん★ ごはん 牛乳 焼きぎょうざ(2個・しょうゆ) 豆腐の中華煮 甘夏みかん	豚肉 豆腐 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし 根深ねぎ たけのこ たまねぎ きくらげ にんにく しょうが 甘夏みかん	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	749	26.7
26	金	ごはん 牛乳 モウカサメのたつた揚げ 小松菜のごま酢和え だんご汁	さめ 豚肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし 根深ねぎ だいこん ごぼう 乾しいたけ	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉	米油 ごま	750	28.6
30	月	バターロールパン 牛乳 さわらのピザソースかけ うずら卵のクリーム煮 オレンジ	さわら 鶏肉 うずら卵 いんげんまめ	牛乳 チーズ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく とうもろこし グリンピース オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも	バター 米油 オリーブ油	829	37.8

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印はスプーンもあったほ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。

ご入学・ご進級おめでとうございます!!

いよいよ新たな学年のスタートです。太白学校給食センターから給食をお届けします。皆さんの健康と成長を願って、おいしく栄養バランスのとれた給食づくりに努めていきますので、よろしくお願いたします。

〈給食を通して学んでほしいこと・身に付けてほしいこと〉

① 一日3食を食べる大切さを知ること 	② 自分に合った食事の量を知ること 	③ 地場産品や郷土料理を知ること
④ 正しい手洗いをすること 	⑤ 楽しく会食すること 	

令和5年度学校給食標語優秀賞

推しメニュー 献立表見て 指を折る

仙台市立中学校 生徒

生徒1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 830 kcal
・たんぱく質 270 ~ 415 g

