

4月の予定献立表



中学校	上杉山中 台原中 鶴谷中 五城中 八軒中 センター
-----	------------------------------

仙台市荒巻学校給食センター

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	ごはん 味付けのり 牛乳 かつおの揚げ煮 おひたし 呉汁	かつお 大豆 油揚げ さば節 みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが だいこん ねぎ もやし	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	802	34.8
10	水	ごはん 牛乳 ハンバーグのマッシュルームソースかけ バターコーンソテー コンソメスープ オレンジ	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし オレンジ	ごはん でん粉 じゃがいも	バター	787	25.4
11	木	小ソフトパン 牛乳 焼きそば フライビーンズ(いそ風味) フルーツポンチ	大豆 豚肉	牛乳 あおさ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ しょうが りんご みかん パインアップル	パン でん粉 中華めん 砂糖	米油	855	29.6
12	金	ごはん 牛乳 さわらのしょうが焼き ひじきと厚揚げのうま煮 ごま酢和え 甘夏みかん	さわら 生揚げ 豚肉 うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい 乾しいたけ きゅうり もやし 夏みかん	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま	864	36.5
15	月	米粉パン 牛乳 フライドチキン ペンネとツナのトマトソテー チーズスープ いちごゼリー	鶏肉 ベーコン まぐろ油漬	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ トマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム にんにく	パン 米粉 でん粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも マカロニ ゼリー	米油	858	40.1
16	火	ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 野菜のアーモンド和え ひきな汁 デコポン	さば 油揚げ みそ さば節	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねぎ だいこん ごぼう キャベツ デコポン	ごはん でん粉 砂糖	米油 アーモンド	862	27.3
17	水	麦ごはん 牛乳 目玉焼き ポークカレー レモンドレッシングサラダ	鶏卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり レモン	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	米油	822	26.5
18	木	小ココアパン 牛乳 スパゲッティミラネーズ ししゃもフライ(2本・ソース) 野菜スープ	ベーコン 大豆 鶏肉	牛乳 ししゃも チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ とうもろこし	パン パン粉 小麦粉 でん粉 スパゲッティ	米油 オリーブ油	806	28.9
19	金	ごはん 牛乳 八宝菜 春巻き 海藻サラダ 甘夏みかん	鶏肉 大豆 豚肉 えび うずら卵	牛乳 わかめ くきわかめ ふのり こんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ はくさい しょうが だいこん きゅうり しろきくらげ 夏みかん	ごはん でん粉 小麦粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま油 ごま	824	26.9
22	月	食パン ブルーベリージャム 牛乳 たらのバジル焼き グリーンサラダ 白いんげん豆のポターージュ	たら 鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	米油	800	37.7
23	火	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き くきわかめと野菜の炒め煮 豆腐とじゃがいものみそ汁 オレンジ	さんま 豆腐 みそ さば節 油揚げ	牛乳 くきわかめ	こまつな にんじん	しょうが だいこん ねぎ れんこん たけのこ オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	868	28.5
24	水	ごはん 牛乳 肉豆腐 白菜ときゅうりの即席漬け 大学いも	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ えのきたけ しめじ はくさい きゅうり	ごはん さつまいも 砂糖	米油 ごま	843	25.2
25	木	コッペパン 牛乳 ウイナーソーセージのケチャップソースかけ(3本) 大根サラダ 卵スープ ヨーグルト	ウイナーソーセージ 鶏卵 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	パン 砂糖 でん粉	米油	846	34.0
26	金	わかめごはん 牛乳 鶏肉とカシューナッツの炒め物 春雨スープ パインアップル缶	鶏肉 豚肉	わかめ 牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ 乾しいたけ もやし ねぎ パインアップル	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 カシューナッツ ごま油	837	26.7

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※ 印の日は、スプーンもあつ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。

＝今月の目標＝ ……給食の栄養について知ろう……

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新たな学年のスタートです。バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、この1年を健康に過ごしましょう。

生徒の1回あたりの 学校給食摂取基準	
・エネルギー	830kcal
・たんぱく質	27.0～41.5g

＜6つの基礎食品群＞

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
魚、肉、卵、豆、豆製品	牛乳・乳製品、小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、きのこ	米、パン、めん類、いも類、砂糖	油脂類

食品は含まれる主な栄養素と働きによって、6つの基礎食品群に分けられます。各群の食品をバランスよく食べましょう。

平成30年度 学校給食標語優秀賞

感謝込め はじける笑顔で いただきます

仙台市立中学校 生徒