

平成31年度

# 4月の予定献立表



《今月の目標…給食の栄養について知ろう》

仙台市南吉成学校給食センター

中学校 2ブロック  
第一中, 中山中, 折立中, 人來田中  
長命ヶ丘中, 茂庭台中, 住吉台中  
仙台青陵中等教育学校

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	コッペパン りんごジャム 牛乳 チリコンカン フライドポテト コーン入りサラダ	豚肉 大豆 いんげん豆	牛乳	トマト	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも 砂糖	米油	821	28.6
10	水	★旬の野菜 なら★ ごはん 味付けのり 牛乳 赤魚のごま焼き 切干だいこんの炒め煮 ならたま汁	赤魚 さつま揚げ 鶏卵 豆腐	牛乳 のり	にんじん なら	切干だいこん 乾しいたけ えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま 米油	742	32.3
11	木	ごはん 牛乳 八宝菜 春巻き ピリ辛きゅうり パインアップル缶	鶏肉 豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ はくさい しょうが きゅうり もやし パインアップル	ごはん 春雨 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	841	26.4
12	金	食パン いちごジャム 牛乳 たらのバジル焼き アーモンドコールスロー 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 クリーム	にんじん バジル	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 アーモンド	803	36.8
15	月	★旬の魚 鱈(さわら)★ 《宮城県の郷土料理～うーめん汁》 ごはん 牛乳 鱈のごまみそかけ めんまとこんにゃくのピリ辛炒め うーめん汁	さわら みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが めんま ねぎ 乾しいたけ	ごはん でん粉 砂糖 うーめん	米油 ごま	796	29.4
16	火	✿入学・進級祝いメニュー✿ バターロールパン 牛乳 フライドチキン オニオンドレッシングサラダ ふわふわ卵スープ ヨーグルト	鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	パン でん粉 小麦粉 砂糖 パン粉	バター 米油 オリーブ油	851	37.2
17	水	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(3個) マーボー豆腐 バンサンスー	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 春雨 パン粉	ごま油	835	30.8
18	木	★旬の野菜 春キャベツ★ ごはん 牛乳 ししゃも天ぷら(2本・しょうゆ) 春キャベツと油揚げの卵とじ たまねぎとじゃがいものみそ汁	みそ 鶏卵 油揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん 砂糖 小麦粉 じゃがいも でん粉	米油	782	23.8
19	金	《コッペパンにウインナーをはさんで食べよう》 コッペパン 牛乳 ウインナーのケチャップソースかけ(2本) ポテトサラダ(マヨネーズ) ラビオリとはくさいのスープ オレンジ	ウインナーソース 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい とうもろこし きゅうり オレンジ	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも パン粉	マヨネーズ	758	24.8
22	月	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フライビーンズ ごまドレッシングサラダ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく りんご きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん 大麦 でん粉 じゃがいも	米油 ごま	888	27.6
23	火	★旬の果物 清見★ ソフトパン 牛乳 えびフライ(ソース) ペネアラビアータ ジュリアンスープ 清見	えび ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ えのきたけ にんにく きよみ	パン パン粉 小麦粉 砂糖 マカロニ でん粉	米油 オリーブ油	756	26.5
24	水	ごはん 牛乳 豚肉のたまねぎソースかけ ひじきの中華和え タンタン春雨スープ	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん なら	しょうが たまねぎ ねぎ もやし にんにく キャベツ とうもろこし	ごはん 砂糖 春雨	米油 ごま ごま油	803	29.1
25	木	★旬の野菜 たけのこ★ ごはん ふりかけ 牛乳 かつおの揚げ煮 からし和え わかめとたけのこのみそ汁	かつおぶし かつお みそ 油揚げ	牛乳 わかめ あおさ	ほうれんそう にんじん	しょうが たけのこ キャベツ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	759	32.3
26	金	★旬の果物 デコポン★ 丸パン 牛乳 目玉焼き ケチャップミート 野菜スープ デコポン	鶏卵 豚肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ セロリー にんにく はくさい ねぎ デコポン	パン パン粉	米油	749	33.5

※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。

生徒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

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。

主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品	
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	米, パン, めん, いも, 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。

栄養素 考えられた いい給食

仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆