

4月の予定献立表



山田中, 愛宕中, 袋原中, 長町中, 八木山中, センター

=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

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 ぶりかけ 牛乳 ほっけの塩焼き コーン入りひたし さといもと大根のみそ汁	かつお節 みそ ほっけ 油揚げ	牛乳 かたくちいわし	ほうれんそう にんじん	もやし とうもろこし だいこん 根深ねぎ	ごはん さといも	米油	746	30.3
10	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 かぼちゃコロツケ(ソース) オレンジ	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	乾しいたけ 根深ねぎ しょうが にんにく オレンジ	ごはん 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油 米油	814	26.0
11	木	コッペパン 牛乳 ソーセージのトマトソースかけ 小松菜のサラダ(洋風ドレッシング) 白いんげん豆のポタージュ	ウインナーソーセージ ベーコン いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	米油	789	29.3
12	金	ごはん 牛乳 さわらのたつた揚げ ひじきの炒め煮 みそけんちん汁	さわら だいず 竹輪 豆腐 みそ 油揚げ さば節	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 さといも	米油 ごま油	812	29.9
15	月	食パン いちごジャム 牛乳 豚肉のピザソースかけ キャベツサラダ(ホワイトドレッシング) マカロニスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ にんにく セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パン ジャム 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 オリーブ油	762	29.3
16	火	★旬の果物 甘夏みかん★ ごはん 焼きのり 牛乳 ホキの天ぷら(しょうゆ) 八宝菜 甘夏みかん	豚肉 えび いか ホキ うずら卵	牛乳 のり	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが 夏みかん	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 米油	844	31.7
17	水	ごはん 牛乳 ぶりのみそ漬け焼き もやしときゅうりのごま酢和え 吉野汁	ぶり みそ 豆腐 さば節	牛乳	にんじん	だいこん 根深ねぎ きゅうり もやし	ごはん 砂糖 ふ でん粉	米油 ごま	765	29.7
18	木	米粉パン 牛乳 チリコンカン 揚げさつまいも 卵スープ	だいず 豚肉 ベーコン 鶏卵	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	パン 米粉 小麦粉 さつまいも でん粉	米油	780	33.1
19	金	ごはん 牛乳 ごま照り焼き豆腐ハンバーグ 肉じゃが わかめのしょうが和え	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり しょうが	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 ごま	794	28.6
22	月	食パン スライスチーズ 牛乳 えびカツ(ソース) ラビオリスープ グレープフルーツ	えび ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ グレープフルーツ	パン パン粉 小麦粉	米油	778	31.5
23	火	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 卵とじ 小松菜のおひたし(のり・しょうゆ)	あかうお みそ 鶏肉 鶏卵	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ 乾しいたけ キャベツ	ごはん 砂糖	米油	772	36.0
24	水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ポップビーンズ オレンジ	だいず 豚肉	牛乳 あおさ チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく オレンジ	ごはん 大麦 でん粉 じゃがいも	米油	815	24.6
25	木	★入学・進級おめでとうございます★ 小バターロールパン 牛乳 鶏肉のバジル焼き トマトソースペンネ レモンドレッシングサラダ おいおいゼリー	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 しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	パン 砂糖 マカロニ ゼリー	バター オリーブ油 米油	746	30.7
26	金	わかめごはん 牛乳 ししゃもフライ(2本・ソース) みそワタンスープ 洋なしの缶づめ	鶏肉 みそ	わかめ 牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	もやし 根深ねぎ にんにく 洋なし	ごはん 小麦粉 パン粉	米油 ごま ごま油	794	24.3

※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。

平成30年度学校給食標語優秀賞

きれいなもの なくしていこう 給食で

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 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。

〈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。

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう。