

4月の予定献立表



仙台市太白学校給食センター

| | |
|-----------------------|---------------------|
| 2 フ ロ ン ク | 西多賀中, 郡山中, 中田中, 富沢中 |
|-----------------------|---------------------|

=今月の目標= 給食の栄養について知ろう

| 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 | ツイストパン 牛乳 鶏肉のたつた揚げ ミネストローネ パインアップルの缶づめ | 鶏肉 ベーコン いんげんまめ | 牛乳 | にんじん トマト パセリ | たまねぎ キャベツ にんにく セロリー パインアップル | パン マカロニ でん粉 じゃがいも | 米油 オリーブ油 | 802 | 32.2 |
| 10 | 水 | ごはん ふりかけ 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 かたくりいれ | 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 |
| 11 | 木 | ごはん 牛乳 マーボー豆腐 かぼちゃコロッセ(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 |
| 12 | 金 | 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 |
| 15 | 月 | 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 |
| 16 | 火 | 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 |
| 17 | 水 | ★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 |
| 18 | 木 | 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 |
| 19 | 金 | 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 |
| 22 | 月 | 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 |
| 23 | 火 | 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 |
| 24 | 水 | 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 |
| 25 | 木 | 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 |
| 26 | 金 | ★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 おいわいゼリー | 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 |

※はしは、毎日忘れずに持ってきてきましょう。 ※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。