

# 4月の予定献立表



中学校	2フロア	東仙台中 南小泉中 中野中 幸町中 田子中 高砂中 センター
-----	------	-----------------------------------

仙台市高砂学校給食センター

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	食パン マーメイド 牛乳 わかさぎフリッター(3本) シャキシャキ彩りサラダ(青じそドレッシング) トマトと卵のスープ	おきあみ ベーコン 鶏卵	牛乳 わかさぎ あおさ ひじき	トマト パセリ こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし れんこん	パン マーメイド 小麦粉	米油	749	26.5
10	水	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 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	805	34.7
11	木	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 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 じゃがいも	バター	787	25.4
12	金	小ソフトパン 牛乳 やきそば 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
15	月	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 ごま酢あえ 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 甘夏みかん	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま	865	36.5
16	火	米粉パン 牛乳 フライドチキン ペンネとトマトのソテー チーズスープ フルーツゼリー(いちご)	鶏肉 ベーコン まぐろ油づけ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	パン 米粉 でん粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ ゼリー	米油	858	40.1
17	水	ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 野菜のアーモンドあえ ひきな汁 デコボン	さば 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ だいこん ごぼう キャベツ デコボン	ごはん でん粉 砂糖	米油 アーモンド	862	27.3
18	木	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	26.6
19	金	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 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 小麦粉 パン粉 スパゲッティ	米油 オリーブ油	806	28.9
22	月	ごはん 牛乳 春巻き 八宝菜 海藻サラダ 甘夏みかん	鶏肉 豚肉 えび うずら卵	牛乳 わかめ のり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャベツ はくさい しょうが だいこん きゅうり 甘夏みかん	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	824	26.9
23	火	食パン ブルーベリージャム 牛乳 たらのバジル焼き 白いんげん豆のポターージュ グリーンサラダ	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	797	37.2
24	水	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 油揚げ	牛乳 くきわかめ	こまつな にんじん	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	865	28.6
25	木	ごはん 牛乳 肉豆腐 白菜ときゅうりの即席漬 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
26	金	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

※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。

＝今月の目標＝ ……給食の栄養について知ろう……

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

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。