令和６年度

1ブロック	愛宕中，山田中，袋原中， 郡山中，長町中，センター

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	コッペパン 牛乳 ささみフライ(ソース) チリコンカン コーンポタージュ		鶏肉 大豆 豚肉 凍り豆腐	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく とうもろこし	パン パン粉 じゃがいも	米油	856	40.8
10	水	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 豚汁 パインアップルの缶づめ		豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ だいこん ごぼう 根深ねぎ パインアップル	ごはん 砂糖 でん粉 さといも	米油	778	29.6
11	木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 大豆入りコロッケ 海藻サラダ(青じそドレッシング)		豚肉 大豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 大麦 パン粉 小麦粉	米油	853	26.8
12	金	ミルクパン 牛乳 ウインナーソーセージのケチャップソースかけ ポトフ オレンジ		ウインナーソーセージ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも	米油	751	29.1
15	月	ごはん 牛乳 赤魚のたつた揚げ ひじきの炒め煮 さつま汁		あかうお 油揚げ 大豆 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう しめじ 根深ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 さつまいも	米油	798	31.0
16	火	**★入学・進級お祝い献立★** 小米粉パン 牛乳 スパゲッティナポリタン 鶏肉のバジル焼き フレンチサラダ お祝いゼリー		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 キャベツ マッシュルーム とうもろこし	パン 米粉 砂糖 スパゲッティ ゼリー	オリーブ油 米油	747	36.6
17	水	ごはん 牛乳 レバー入りメンチカツ(ソース) 切干しだいこんの炒め煮 なめこ汁		豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 切干しだいこん もやし 乾しいたけ なめこ 根深ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 じゃがいも	米油	775	27.1
18	木	**★韓国料理を味わおう★** ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き もやしときゅうりの塩ナムル 韓国スープ		さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが にんにく もやし きゅうり 根深ねぎ たまねぎ	ごはん 砂糖 はるさめ	ごま油 米油 ごま	796	28.4
19	金	食パン りんごジャム 牛乳 わかさぎフリッター(2本) ハヤシシチュー オレンジ		豚肉	牛乳 チーズ わかさぎ	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム オレンジ	パン ジャム 小麦粉 じゃがいも	米油	785	27.8
22	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 茎わかめの五目炒め 利休汁		豚肉 油揚げ ささかまぼこ 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	しょうが れんこん ごぼう だいこん 乾しいたけ 根深ねぎ	ごはん 砂糖	米油 ごま油 ごま	776	31.0
23	火	丸パン 牛乳 ホキフライ(ソース) ABC マカロニスープ ビーンズサラダ		ホキ 大豆 ウインナーソーセージ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし えだまめ きゅうり	パン パン粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも 砂糖	米油	793	32.0
24	水	**★旬の果物 甘夏みかん★** ごはん 牛乳 焼きぎょうざ(2個・しょうゆ) 豆腐の中華煮 甘夏みかん		豚肉 豆腐 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし 根深ねぎ たけのこ たまねぎ きくらげ にんにく しょうが 甘夏みかん	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	754	26.8
25	木	ごはん 牛乳 モウカサメのたつた揚げ 小松菜のごま酢和え だんご汁		さめ 豚肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし 根深ねぎ だいこん ごぼう 乾しいたけ	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉	米油 ごま	749	26.7
26	金	バターロールパン 牛乳 さわらのピザソースかけ うずら卵のクリーム煮 オレンジ		さわら 鶏肉 うずら卵 いんげんまめ	牛乳 チーズ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく とうもろこし グリンピース オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも	バター 米油 オリーブ油	829	37.8
30	火	**★こどもの日お祝い献立★** ごはん 牛乳 ヒレカツ(ソース) たけのこごはんの具 豆腐と大根のみそ汁 ヨーグルト		豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たけのこ 乾しいたけ だいこん 根深ねぎ	ごはん パン粉 砂糖	米油	790	38.1

※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。

ご入学・ご進級おめでとうございます！！

いよいよ新たな学年のスタートです。太白学校給食センターから給食をお届けします。
皆さんの健康と成長を願って，おいしく栄養バランスのとれた給食づくりに努めて
いきますので，よろしくお願いいたします。

令和５年度学校給食標語優秀賞

推しメニュー　献立表見て　指を折る

仙台市立中学校　　生徒

〈給食を通して学んでほしいこと・身に付けてほしいこと〉

① 一日3食を食べる大切さを知ること

② 自分に合った食事の量を知ること

③ 地場産品や郷土料理を知ること

④ 正しい手洗いをすること

⑤ 楽しく会食すること

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

令和６年度

1ブロック	愛宕中，山田中，袋原中， 郡山中，長町中，センター

５月の予定献立表

＝今月の目標＝　食事の大切さを知ろう

毎月19日は食育の日

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		
1	水	丸パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ じゃがいものチーズ煮 オレンジ		豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも	米油 バター	782	33.6
2	木	麦ごはん 牛乳 エッグカレー フライビーンズ 茎わかめのサラダ		大豆 豚肉 うずら卵	牛乳 チーズ くきわかめ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 でん粉 砂糖	米油 ごま油	832	30.5
7	火	ごはん 牛乳 ぶりのみそマヨネーズ焼き 豚肉とこんにゃくの甘辛煮 洋なしの缶づめ		ぶり みそ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが 洋なし	ごはん 砂糖	マヨネーズ 米油	829	34.2
8	水	**★旬の食材 アスパラガス★** ソフトパン 牛乳 たらフライ(ソース) アスパラガスとキャベツのサラダ スコッチブロス		たら 鶏肉	牛乳	アスパラガス にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ 根深ねぎ かぶ	パン パン粉 小麦粉 砂糖 大麦	米油 オリーブ油	755	32.2
9	木	ごはん 牛乳 豚肉のみそ漬け焼き ワンタンスープ 甘夏みかん		豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きくらげ たまねぎ もやし 根深ねぎ しょうが 甘夏みかん	ごはん 小麦粉	米油 ごま油	749	29.5
10	金	米粉パン 牛乳 わかさぎフリッター(2本) 豚肉と大豆のトマト煮 アーモンド入りスイートポテト		豚肉 大豆	牛乳 わかさぎ クリーム	にんじん トマト	たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく	パン 米粉 小麦粉 砂糖 さつまいも	米油 バター アーモンド	807	31.9
13	月	**★旬の食材 たけのこ★** ごはん 牛乳 さばの甘みそかけ キャベツときゅうりのしそ風味づけ たけのことわかめのすまし汁		さば みそ 豆腐	牛乳 わかめ	しそ にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たけのこ 根深ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	米油	770	28.3
14	火	**★青葉まつり献立 宮城の郷土料理★** ごはん 牛乳 ささかまぼこのいそべ揚げ 大豆とれんこんの炒め物 油ふ入りはっと汁		ささかまぼこ 大豆 鶏肉	牛乳 あおさ	にんじん こまつな	れんこん ごぼう だいこん 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 油ふ	米油 ごま ごま油	809	31.0
15	水	コッペパン 牛乳 ハヤシシチュー 海藻サラダ(青じそドレッシング) ナッツとまめのキャラメルがけ		大豆 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	アーモンド カシューナッツ バター 米油	805	31.3
16	木	**★中国料理を味わおう★** ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(3個) マーボー豆腐 パインアップルの缶づめ		豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ 根深ねぎ しょうが にんにく パインアップル	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	809	29.9
17	金	丸パン 牛乳 豚肉のマスタード焼き クラムチャウダー オレンジ		豚肉 あさり 凍り豆腐	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ オレンジ	パン じゃがいも	米油	791	35.8
20	月	ごはん 牛乳 かつおのたつた揚げ きゅうりの中華漬け たんたん春雨スープ ヨーグルト		かつお 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく 根深ねぎ きゅうり	ごはん でん粉 はるさめ	米油 ごま ごま油	784	34.4
21	火	ごはん 牛乳 銀鮭の照り焼き 刻み昆布の炒め煮 呉汁		銀鮭 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん しめじ ごぼう 根深ねぎ	ごはん 砂糖 さといも	米油	750	31.9
22	水	減塩パン 牛乳　肉だんごのトマト煮 あおさフライドポテト レモンドレッシングサラダ		豚肉 鶏肉	牛乳 あおさ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	パン じゃがいも 砂糖	米油	804	27.8
23	木	**★旬の果物 メロン★** ごはん 牛乳 生揚げのごまだれかけ 肉じゃが メロン		生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ メロン	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	782	28.8
24	金	食パン みかんジャム 牛乳 フライドチキン フェイジョン パンプキンスープ		鶏肉 大豆 ウインナーソーセージ 凍り豆腐	牛乳 チーズ クリーム 脱脂粉乳	かぼちゃ	たまねぎ にんにく	パン ジャム でん粉 小麦粉	米油 オリーブ油	826	38.2
27	月	ごはん 牛乳 さばの玉ねぎソースかけ わかめ入りひたし 凍り豆腐のみそ汁		さば みそ 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん もやし	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	752	27.8
28	火	ごはん 牛乳 かつおと大豆のごまソース炒め タイピーエン 甘夏みかん		かつお 凍り豆腐 大豆 みそ 豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ きくらげ 甘夏みかん	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま ごま油	802	38.2
29	水	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き マスタードドレッシングサラダ ミルクスープ		鶏肉 ベーコン 凍り豆腐	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも 砂糖	米油	747	38.1
30	木	わかめごはん 牛乳 あじフライ(ソース) さつま汁 オレンジ		あじ 豚肉 みそ	わかめ 牛乳	にんじん	だいこん ごぼう しめじ 根深ねぎ オレンジ	ごはん パン粉 小麦粉 さつまいも	米油	756	26.7
31	金	小チーズパン 牛乳 あんかけ焼きそば(麺) あんかけ焼きそば(具) 大根サラダ 果肉入りヨーグルト		豚肉 えび	チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが だいこん きゅうり とうもろこし レモン	パン 中華めん 砂糖 でん粉	ごま油 米油	810	33.9

※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。

令和５年度学校給食標語優秀賞

おいしさが　たくさんつまった　旬野菜

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　830 kcal
・たんぱく質　27.0 ～ 41.5 g

令和６年度

1ブロック	愛宕中，山田中，袋原中， 郡山中，長町中，センター

６月の予定献立表

＝今月の目標＝　正しい手洗いを知り，よくかんで食べよう

毎月19日は食育の日

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		
3	月	**★中総体応援献立★** ごはん 牛乳 ヒレカツ(ソース) 切干しだいこんの炒め煮 白玉汁 ぶどうゼリー		豚肉 油揚げ 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん こまつな	切干しだいこん もやし 乾しいたけ だいこん ごぼう	ごはん パン粉 砂糖 白玉もち ゼリー	米油	867	40.3
4	火	**★旬を味わおう かつお★** ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ ひじきの中華サラダ 肉だんごスープ		かつお みそ 豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 根深ねぎ きくらげ キャベツ とうもろこし レモン	ごはん 砂糖 はるさめ	米油 ごま ごま油	774	35.2
5	水	**★人気献立ポップビーンズ★** ココアパン 牛乳 うずら卵のクリーム煮 ポップビーンズ オレンジ		大豆 うずら卵 いんげんまめ 凍り豆腐 鶏肉	牛乳 あおさ チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし オレンジ	パン でん粉 じゃがいも	米油 バター	857	35.5
6	木	ごはん ふりかけ 牛乳 豚肉の香味焼き れんこんサラダ(マヨネーズ) ピリ辛スープ		かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく きくらげ もやし 根深ねぎ れんこん きゅうり	ごはん 砂糖	米油 ごま油 ごま マヨネーズ	780	32.7
7	金	**★よくかんで食べよう ししゃもフライ★** コッペパン 牛乳 ししゃもフライ(2本・ソース) ヤンソンフレステルセ ミネストローネ		ベーコン 大豆	牛乳 ししゃも クリーム チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー	パン 小麦粉 パン粉 マカロニ じゃがいも	米油 オリーブ油	888	33.9
10	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え 呉汁 ヨーグルト(カルシウム強化)		豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう 根深ねぎ もやし	ごはん さといも 砂糖	米油 ごま	863	35.9
11	火	**★旬の果物 パインアップル★** ごはん のりの佃煮 牛乳 かつおのたつた揚げ 肉じゃが パインアップル		かつお 豚肉	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ えだまめ パインアップル	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	米油	798	35.3
12	水	食パン いちごジャム 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ビーンズサラダ パンプキンスープ		鶏肉 大豆 凍り豆腐	牛乳 チーズ クリーム 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり とうもろこし	パン ジャム 砂糖	米油	797	40.0
13	木	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのごまソース炒め うずら卵の中華スープ 冷凍みかん		豚肉 大豆 豆腐 凍り豆腐 みそ うずら卵	牛乳	パプリカ にんじん チンゲンサイ	きくらげ たまねぎ みかん	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま ごま油	850	38.0
14	金	チーズパン 牛乳 さけのバジルやき アーモンドコールスロー ABC マカロニスープ		さけ ウインナーソーセージ	チーズ 牛乳	にんじん パプリカ パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 米油 アーモンド	829	38.3
17	月	ごはん 牛乳 ジャージャン豆腐 えだまめ入りコロッケ オレンジ		生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	えだまめ 根深ねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく オレンジ	ごはん パン粉 じゃがいも でん粉 小麦粉 砂糖	米油 ごま油	850	30.2
18	火	ごはん 納豆 牛乳 ぶりの照り焼き コーン入りひたし さつま汁		納豆 ぶり 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	とうもろこし もやし だいこん ごぼう しめじ 根深ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも	米油	880	39.3
19	水	**★宮城水産の日 あさり★** 丸パン 牛乳 レバー入りメンチカツ(ソース) クラムチャウダー グレープフルーツ		豚肉 あさり 凍り豆腐	牛乳 脱脂粉乳 クリーム チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ グレープフルーツ	パン パン粉 じゃがいも	米油	829	34.2
20	木	**★仙台産大豆を味わおう 鉄火みそ★** ごはん 牛乳 さばのしょうが焼き 鉄火みそ 油ふ入りはっと汁		さば 大豆 みそ かつお節	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう しめじ だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖 すいとん 油ふ	米油 ごま油	847	31.0
21	金	米粉パン 牛乳 わかさぎフリッター(2本) 豚肉と大豆のトマト煮 レモンドレッシングサラダ ヨーグルト		豚肉 大豆	牛乳 わかさぎ ヨーグルト	にんじん トマト パプリカ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ とうもろこし レモン	パン 米粉 小麦粉 砂糖	米油	809	37.1
24	月	ごはん 牛乳 豆カレー あおさベイクドポテト 冷凍みかん		豚肉 大豆 レンズまめ	牛乳 あおさ チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ にんにく みかん	ごはん じゃがいも	米油	890	29.9
25	火	**★中国料理を味わおう チンジャオロースー★** ごはん 牛乳 白花豆コロッケ(ソース) チンジャオロースー 青菜とコーンのスープ		いんげんまめ 豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが たけのこ にんにく とうもろこし	ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	851	27.7
26	水	ソフトパン 牛乳 ハンバーグのバーベキューソースかけ ミルクスープ オレンジ 大豆入り小魚		豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆 凍り豆腐	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 かたくちいわし	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく りんご オレンジ	パン でん粉 じゃがいも	米油 ごま	857	39.5
27	木	ごはん 牛乳 ホキの天ぷら(しょうゆ) ひじきの炒め煮 豚汁 ヨーグルト(カルシウム強化)		ホキ 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 さといも	米油	886	33.3
28	金	食パン スライスチーズ 牛乳 豚肉のガーリック焼き アイントプフ 冷凍みかん		豚肉 ウインナーソーセージ レンズまめ	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ みかん	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油	816	36.4

歯と口の健康週間

※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。

令和５年度学校給食標語優秀賞

いただきます　感謝を伝える　合言葉

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　830 kcal
・たんぱく質　27.0 ～ 41.5 g

令和６年度

1ブロック	愛宕中，山田中，袋原中， 郡山中，長町中，センター

７月の予定献立表

＝今月の目標＝　暑さに負けない食事をしよう

毎月19日は食育の日

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		
1	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 かぼちゃコロッケ バンサンスー		豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	乾しいたけ 根深ねぎ しょうが にんにく きくらげ きゅうり	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ	米油 ごま油	822	27.2
2	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 呉汁 パインアップルの缶づめ		さば 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	だいこん 根深ねぎ パインアップル	ごはん	米油	767	29.6
3	水	コッペパン いちごジャム 牛乳 肉だんごのトマト煮 エスニックビーンズ 冷凍みかん		大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト パプリカ	たまねぎ にんにく マッシュルーム みかん	パン ジャム でん粉 砂糖	米油	783	31.6
4	木	**★七夕献立を楽しもう★** ごはん 牛乳 豚肉のみそ漬け焼き もやしときゅうりのごま酢和え うーめん汁 七夕ゼリー		豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 砂糖 温麺 ふ ゼリー	米油 ごま	802	29.8
5	金	バターロールパン 牛乳 フライドチキン きのこのミルクスープ オレンジ		鶏肉 ベーコン 凍り豆腐	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	しめじ マッシュルーム たまねぎ オレンジ	パン でん粉 小麦粉 じゃがいも	バター 米油	760	34.4
8	月	**★旬の野菜をカレーで味わおう★** 麦ごはん 牛乳 夏野菜のポークカレー ベイクドポテト 海藻サラダ(青じそドレッシング)		豚肉 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 わかめ	かぼちゃ にんじん トマト	えだまめ ズッキーニ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 じゃがいも	米油	822	27.4
9	火	**★すいとん汁から仙台空襲を考えよう★** ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2本) みそ豆 すいとん汁		豚肉 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 わかさぎ	にんじん	しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 すいとん	米油 ごま	827	28.8
10	水	丸パン 牛乳 ハンバーグのハニーマスタードソースかけ アイリッシュシチュー フルーツポンチ		豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく セロリー 根深ねぎ みかん パインアップル もも りんご レモン	パン はちみつ じゃがいも	米油 バター オリーブ油	769	31.5
11	木	ごはん 牛乳 あさりごはんの具 モウカサメのカレーたつた揚げ わかめのみそ汁 ヨーグルト		さめ 豆腐 みそ あさり 油揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	根深ねぎ ごぼう しょうが えだまめ	ごはん でん粉 さといも 砂糖	米油	775	33.8
12	金	食パン りんごジャム 牛乳 あじのバジル焼き 白いんげん豆のポタージュ グレープフルーツ		あじ 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	にんにく たまねぎ グレープフルーツ	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油	747	35.2
16	火	**★台湾料理 ルーローハン★** ごはん 牛乳 ルーローハンの具 揚げしゅうまい(2個) ビーフンとえびのスープ		豚肉 うずら卵 えび	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし 根深ねぎ レモン	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 ビーフン	米油 ごま油	779	30.0
17	水	ごはん 牛乳 豚肉のごまみそかけ 豆腐のすまし汁 切干しだいこんのサラダ		豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが だいこん 根深ねぎ 切干しだいこん きゅうり とうもろこし	ごはん 砂糖 ふ	米油 ごま ごま油	763	28.6
18	木	**★パリオリンピック献立★** 減塩パン 牛乳 ホキフライ(ソース) ラタトゥイユ ジュリエンヌスープ 果肉入りヨーグルト		ホキ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト パプリカ にんじん パセリ	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく キャベツ セロリー	パン パン粉 小麦粉	米油 オリーブ油	756	28.1
19	金	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 肉じゃが きゅうりのしそ風味漬け		ほっけ 豚肉	牛乳	にんじん しそ	たまねぎ えだまめ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	753	34.1

※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。

夏休みの過ごし方～水分のとり方について～

夏はたくさん汗をかくため，体の水分が失われます。

のどがかわいたと感じる前にこまめな水分補給を心がけましょう。

★水分補給は水やお茶を中心にしましょう。

★運動後やたくさん汗をかいた時は，塩分が失われるのでスポーツドリンクを取り入れることもおすすめです。ただし，ジュースと同じで糖分が多いので，とりすぎない工夫をしましょう。

★一度にたくさん冷たいものをとりすぎると，胃腸に負担がかかるので，飲みすぎに気をつけましょう。

食事でも気をつけましょう！

★給食がない夏休みはカルシウム不足になりやすいので，水分補給をかねて牛乳を積極的にとりましょう。

★主食・汁物・おかずがそろったバランスの良い食事を心がけましょう。特にみそ汁やスープなどの汁物は水分と塩分を一緒にとることができるので，献立に上手に取り入れましょう。

令和５年度学校給食標語優秀賞

給食は　心も満たす　栄養素

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　830 kcal
・たんぱく質　27.0 ～ 41.5 g

令和６年度

1ブロック	愛宕中，山田中，袋原中， 郡山中，長町中，センター

８・９月の予定献立表

＝今月の目標＝　食事と運動について考えよう

毎月19日は食育の日

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		
26	月	**★ピリ辛メニューで食欲アップ★** 小ミルクパン　牛乳　タンタン麺　鶏肉のから揚げ 冷凍パインアップル		鶏肉　豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが　もやし　根深ねぎ パインアップル	パン　でん粉 中華めん 砂糖	米油　ごま ごま油	748	34.2
27	火	**★旬の食材　えだまめ・なす★** ごはん　牛乳　ハンバーグの玉ねぎソースかけ ゆでえだまめ　なすと油揚げのみそ汁		豚肉　鶏肉 豆腐　油揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ　だいこん　なす 根深ねぎ　えだまめ	ごはん　砂糖 でん粉	米油	762	29.9
28	水	麦ごはん　牛乳　エッグカレー　ポップビーンズ グレープフルーツ	○	大豆 うずら卵	牛乳　あおさ チーズ	にんじん	たまねぎ　にんにく グレープフルーツ	ごはん　大麦 でん粉　じゃがいも	米油	812	26.7
29	木	食パン　りんごジャム　牛乳 豚肉のハニーマスタードソースかけ アーモンドコールスロー　ミネストローネ		豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく　たまねぎ　セロリー キャベツ　きゅうり	パン　ジャム はちみつ マカロニ	米油　バター アーモンド	780	31.2
30	金	ごはん　牛乳　春巻き　五目豆腐　冷凍みかん	○	鶏肉　豚肉 豆腐　うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ　キャベツ　もやし　たけのこ 乾しいたけ　にんにく　しょうが　みかん	ごはん　小麦粉 砂糖　でん粉	米油　ごま油	780	27.4
9/2	月	**★ホットドッグにして食べよう★** コッペパン　牛乳　ウインナーソーセージのトマトソースかけ ビーンズサラダ　キャロットポタージュ	○	ウインナーソーセージ 大豆 凍り豆腐	牛乳　チーズ クリーム 脱脂粉乳	にんじん パセリ	えだまめ　きゅうり とうもろこし　たまねぎ	パン　砂糖 じゃがいも	米油	768	29.8
3	火	ごはん　牛乳　さんまのたつた揚げ 切干しだいこんのピリ辛いため 豆腐とこまつなのみそしる		さんま 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん こまつな	切干しだいこん　もやし にんにく　根深ねぎ	ごはん でん粉 さといも	米油 ごま油	791	26.6
4	水	**★旬の果物　梨★** ごはん　のりの佃煮　牛乳　かつおの薬味ソースかけ ごまみそ中華スープ　梨		かつお 豚肉　豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	しょうが　たまねぎ　にんにく 根深ねぎ　きくらげ　なし	ごはん　砂糖 でん粉	米油　ごま ごま油	749	37.1
5	木	食パン　みかんジャム　牛乳　ささみフライ(ソース) ヤンソンフレステルセ　ジュリエンヌスープ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳　クリーム チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ　にんにく　キャベツ セロリー　えのきたけ	パン　ジャム パン粉　じゃがいも	米油	827	32.6
6	金	ごはん　牛乳　豚肉のしょうが焼き こまつなのごま和え　みそけんちん汁		豚肉　豆腐 油揚げ　みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが　もやし　だいこん ごぼう　根深ねぎ	ごはん　砂糖 さといも	米油　ごま ごま油	751	29.2
9	月	小バターロールパン　牛乳　ペンネアラビアータ マスタードフライドチキン　グレープフルーツ アーモンド入り小魚		鶏肉 ベーコン	牛乳 かたくちいわし	にんじん トマト	たまねぎ　しょうが　にんにく グレープフルーツ	パン　でん粉 マカロニ	バター 米油 アーモンド	771	34.9
10	火	ごはん　牛乳　さばのピリ辛焼き もやしときゅうりの塩だれ和え　根菜汁		さば みそ	牛乳	にんじん	しょうが　にんにく　もやし　きゅうり だいこん　ごぼう　根深ねぎ	ごはん　砂糖 さといも	ごま油 米油　ごま	762	25.5
11	水	ごはん　牛乳　わかさぎフリッター(2本) プルコギ　わかめスープ		豚肉 豆腐	牛乳　わかさぎ わかめ	にんじん にら	たまねぎ　にんにく　しょうが たけのこ　根深ねぎ	ごはん　小麦粉 砂糖　でん粉	米油　ごま油 ごま	765	28.6
12	木	コッペパン　牛乳　ハヤシシチュー フレンチサラダ　ナッツと豆のキャラメルがけ	○	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん　パプリカ さやいんげん	たまねぎ　マッシュルーム キャベツ　とうもろこし	パン　砂糖 じゃがいも	アーモンド　米油 カシューナッツ　バター	828	31.5
13	金	**★9月17日は十五夜です★** ごはん　味付けのり　牛乳　赤魚のたつた揚げ 小松菜と里芋のみそ汁　ごまだんご	○	あかうお 豆腐　みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	根深ねぎ	ごはん　でん粉 さといも　砂糖 白玉もち	米油　ごま	812	28.3
17	火	米粉パン　牛乳　豚肉のバジル焼き 大根サラダ(青じそドレッシング)　ラビオリスープ プルーンヨーグルト	○	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	にんにく　たまねぎ キャベツ　だいこん きゅうり　とうもろこし	パン　米粉 砂糖　小麦粉	米油	746	35.9
18	水	**★第3水曜日はみやぎ水産の日　かつお★** ごはん　牛乳　かつおと大豆のみそがらめ ワンタンスープ　オレンジ		かつお 大豆　みそ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが　きくらげ　たまねぎ もやし　根深ねぎ　オレンジ	ごはん でん粉　砂糖 小麦粉	米油 ごま油	759	35.1
19	木	ごはん　牛乳　生揚げのごまだれかけ キャベツときゅうりのしそふうみづけ　肉じゃが		生揚げ 豚肉	牛乳	しそ にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ　えだまめ	ごはん　砂糖 じゃがいも	米油　ごま	779	29.1
20	金	丸パン　牛乳　ホキフライ(ソース)　トマトのリゾット パンプキンスープ	○	ホキ　ベーコン 凍り豆腐	牛乳　チーズ クリーム　脱脂粉乳	にんじん　トマト かぼちゃ	たまねぎ　にんにく	パン　パン粉 小麦粉　大麦	米油	816	32.6
24	火	**★お彼岸献立　おくずかけを味わおう★** ごはん　牛乳　さばのみそ漬け焼き わかめのしょうが和え　おくずかけ		さば　みそ 豆腐　油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが　なす　乾しいたけ きゅうり	ごはん　砂糖 温麺　ふ さといも　でん粉	米油	779	28.6
25	水	ソフトパン　牛乳　チキンアーモンドカツ 野菜スープ　冷凍みかん　大豆入り小魚		鶏肉　ベーコン 大豆	牛乳 かたくちいわし	にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ　みかん	パン　パン粉 じゃがいも	アーモンド 米油　ごま	828	35.4
26	木	ごはん　牛乳　ほっけの塩焼き　ひじきサラダ 呉汁　プルーンヨーグルト	○	ほっけ　大豆 豆腐　みそ	牛乳　ひじき ヨーグルト	にんじん	きゅうり　とうもろこし　レモン だいこん　ごぼう　根深ねぎ	ごはん　砂糖	米油	750	33.1
27	金	わかめごはん　牛乳　豆腐の中華煮 えだまめ入りさつまいもコロッケ グレープフルーツ	○	豆腐　豚肉 うずら卵　みそ	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ　根深ねぎ　たけのこ きくらげ　にんにく　しょうが グレープフルーツ　えだまめ	ごはん　さつまいも パン粉　小麦粉 砂糖　でん粉	米油 ごま油	821	27.0
30	月	減塩パン　牛乳　豚肉のアップルソースかけ れんこんと豆のサラダ　豆乳クリームスープ	○	豚肉　大豆 ベーコン　豆乳	牛乳	にんじん パセリ	にんにく　りんご　えだまめ　とうもろこし れんこん　たまねぎ　マッシュルーム	パン　でん粉 砂糖　じゃがいも	米油	756	33.1

※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。

令和５年度学校給食標語優秀賞

給食は　残さず食べよう　栄養管理

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　830 kcal
たんぱく質　27.0 ～ 41.5 g

令和６年度

1ブロック	愛宕中，山田中，袋原中， 郡山中，長町中

10月の予定献立表

＝今月の目標＝　旬の食べ物について知ろう

毎月19日は食育の日

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		
1	火	★旬の果物 ぶどう★ 麦ごはん のりの佃煮 牛乳 肉豆腐 さつまいもの天ぷら　ぶどう(3個ぐらい)		豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ 根深ねぎ ぶどう	ごはん 大麦 さつまいも 小麦粉 砂糖	米油	878	27.0
2	水	コッペパン 牛乳 鶏肉のバジル焼き 小松菜とコーンのソテー キャロットポタージュ パインアップルゼリー	○	鶏肉 ウインナーソーセージ 凍り豆腐	牛乳 チーズ クリーム 脱脂粉乳	こまつな にんじん パセリ	にんにく えだまめ とうもろこし たまねぎ	パン 砂糖 でん粉 ゼリー じゃがいも	オリーブ油 米油	766	37.8
3	木	★新人戦応援献立★ ごはん 牛乳 レバー入りメンチカツ(ソース) もやしときゅうりのごま酢和え 白玉汁		鶏肉 豚肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし だいこん ごぼう 乾しいたけ	ごはん パン粉 砂糖 白玉もち	米油 ごま	815	27.8
4	金	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き 茎わかめのピリ辛炒め なめこ汁		豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく れんこん なめこ 根深ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	750	29.1
7	月	ミルクパン 牛乳 フライドチキン パンプキンサラダ(マヨネーズ) ジュリエンヌスープ ヨーグルト	○	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ セロリー	パン でん粉 小麦粉	米油 アーモンド マヨネーズ	812	33.6
8	火	★旬の果物 シャインマスカット 愛宕中リクエスト★ ごはん 牛乳 焼きぎょうざ(2個・しょうゆ) マーボー豆腐 シャインマスカット(3個ぐらい)	○	豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ 乾しいたけ 根深ねぎ しょうが にんにく ぶどう	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	748	27.2
9	水	★10月10日は目の愛護デー★ 食パン ブルーベリージャム 牛乳　豚肉と大豆のトマト煮 かぼちゃコロッケ レモンドレッシングサラダ		豚肉 大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	パン ジャム パン粉 小麦粉 砂糖	米油	869	30.8
10	木	★10月12日は十三夜 豆名月献立★ わかめごはん 牛乳 さけの塩焼き 油ふと小松菜のみそ汁 ずんだ団子(4個ぐらい)	○	さけ みそ	わかめ 牛乳	こまつな にんじん	えだまめ だいこん しめじ 根深ねぎ	ごはん 砂糖 白玉もち 油ふ	米油	765	32.4
11	金	★新メニュー バターチキンカレー★ ごはん 牛乳 バターチキンカレー あおさ入りフライドポテト にんじんドレッシングサラダ	○	鶏肉	牛乳 あおさ チーズ クリーム ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも	米油 バター オリーブ油	826	25.3
17	木	食パン りんごジャム 牛乳 デミグラスソースハンバーグ ビーンズソテー 野菜スープ		豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー えだまめ とうもろこし	パン ジャム	米油	747	31.8
18	金	ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ キャベツときゅうりのしそ風味づけ さつま汁		さば 豚肉 みそ	牛乳	にんじん しそ	だいこん ごぼう 根深ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 さつまいも	米油	809	26.1
21	月	バターロールパン 牛乳 たらのピザソースかけ コーンポタージュ 冷凍みかん	○	たら 凍り豆腐	牛乳 クリーム チーズ 脱脂粉乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく とうもろこし みかん	パン 砂糖 じゃがいも	バター 米油 オリーブ油	783	34.6
22	火	ごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ 刻み昆布の炒め煮 豆腐と大根のみそ汁 ヨーグルト	○	鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん こまつな	だいこん	ごはん でん粉 砂糖	米油	757	32.7
23	水	★青森県の郷土料理 せんべい汁★ ごはん 牛乳 豚肉のみそ漬け焼き せんべい汁 りんご		豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう はくさい まいたけ 根深ねぎ りんご	ごはん かやきせんべい	米油	774	29.4
24	木	食パン スライスチーズ 牛乳 ししゃもフライ(2本・ソース) 大麦入りミネストローネ アーモンド入りスイートポテト	○	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ししゃも クリーム	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	パン 小麦粉 パン粉 大麦 さつまいも 砂糖	米油 オリーブ油 アーモンド バター	876	31.1
25	金	★宮城県の郷土料理 仙台芋煮★ ごはん 牛乳 さばの塩焼き わかめのしょうが和え 仙台芋煮		さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり しょうが はくさい ごぼう だいこん 根深ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 さといも	米油	752	29.3
28	月	★旬の食材 さつまいも★ ソフトパン 牛乳 エスニックビーンズ さつまいものシチュー オレンジ	○	大豆 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム オレンジ	パン でん粉 さつまいも	米油	786	32.3
29	火	ごはん 牛乳 ぶりのピリ辛焼き チャプチェ 韓国スープ		ぶり みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく きくらげ たまねぎ 根深ねぎ	ごはん 砂糖 はるさめ	ごま油 米油 ごま	793	34.8
30	水	ごはん 牛乳 モウカサメのたつた揚げ 豚肉とコーンの中華煮 パインアップルの缶づめ	○	さめ 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん	とうもろこし たまねぎ たけのこ しょうが パインアップル	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油	773	29.1
31	木	小米粉きな粉パン 牛乳 きのこスパゲッティ 豚肉のトマトソースかけ 海藻サラダ(青じそドレッシング)		きなこ 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	トマト にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ マッシュルーム	パン 米粉 砂糖 スパゲッティ	米油 バター	772	36.8

※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。

令和５年度学校給食標語優秀賞

給食が　教えてくれる　旬の味

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　830 kcal
・たんぱく質　27.0 ～ 41.5 g

令和６年度

1ブロック	愛宕中，山田中，袋原中， 郡山中，長町中

11月の予定献立表

＝今月の目標＝　感謝の気持ちをもって食事をしよう

毎月19日は 食育の日

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		
1	金	ごはん たまごふりかけ 牛乳 かつおのたつた揚げ 大豆とれんこんの炒め物 豚汁 果肉入りヨーグルト		かつお節 卵 かつお 大豆 ささかまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	れんこん だいこん ごぼう 根深ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま ごま油	892	44.2
5	火	丸パン 牛乳 ハンバーグのバーベキューソースかけ クラムチャウダー オレンジ		豚肉 ベーコン 鶏肉 凍り豆腐 あさり	牛乳 クリーム チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく りんご オレンジ	パン でん粉 じゃがいも	米油 ごま	805	35.9
6	水	**★11月8日は，いい歯の日★** ごはん 焼きのり 牛乳 ししゃもの天ぷら(2本･しょうゆ) コーン入りひたし 利休汁		豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり ししゃも	にんじん **こまつな**	ごぼう だいこん 乾しいたけ 根深ねぎ とうもろこし もやし	ごはん 小麦粉	米油 ごま	819	27.6
7	木	**★旬の果物 みかん★** ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(2個) 豆腐の中華煮 みかん		豚肉 豆腐 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし 根深ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが みかん	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	ごま油	811	30.4
8	金	食パン スライスチーズ 牛乳 チキンアーモンドカツ ビーンズサラダ ラビオリスープ		鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン パン粉 砂糖 小麦粉	アーモンド 米油	860	37.1
11	月	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 韓国風肉じゃが オレンジ		さば 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ **根深ねぎ** オレンジ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	816	29.7
12	火	ココアパン 牛乳 肉だんごのトマト煮 あおさ入りフライドポテト ザワークラウト		豚肉 鶏肉	牛乳 あおさ	にんじん トマト パプリカ	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	米油	847	28.5
13	水	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き 鉄火みそ わかめのみそ汁 プルーンヨーグルト		さけ 大豆 みそ 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	ごぼう **だいこん** **根深ねぎ**	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	816	38.8
14	木	ごはん 牛乳 ジャージャン豆腐 えだまめ入りさつまいもコロッケ オレンジ		生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	**チンゲンサイ** にんじん	**根深ねぎ** たけのこ きくらげ しょうが にんにく オレンジ **えだまめ**	ごはん さつまいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	870	30.7
15	金	食パン いちごジャム 牛乳 豚肉のバジル焼き マカロニサラダ ポテトミルクスープ		豚肉 ベーコン 凍り豆腐	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パプリカ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	パン ジャム 砂糖 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 米油	763	33.7
18	月	**★11月24日は，和食の日 ・ 旬の食材 栗★** ごはん 納豆 牛乳 赤魚のたつた揚げ 吉野汁 栗入り白玉ぜんざい		納豆 あずき あかうお 豆腐	牛乳	にんじん	**だいこん** 根深ねぎ	ごはん でん粉 白玉もち 砂糖 ふ	米油 くり	859	33.6
19	火	チーズパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き アイントプフ りんご		鶏肉 レンズまめ ウインナーソーセージ	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ りんご	パン じゃがいも	米油	812	39.3
20	水	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2本) チンジャオロースー うずら卵の中華スープ ヨーグルト(カルシウム強化)		豚肉 うずら卵 豆腐	牛乳 わかさぎ ヨーグルト	ピーマン パプリカ にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ にんにく きくらげ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	855	33.2
21	木	**★11月23日は，収穫を祝う 新なめ祭★** ごはん のりのつくだに 牛乳 ぶりのみそ漬け焼き ほうれん草のごま和え ひきな汁		ぶり みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	**ほうれんそう** にんじん	もやし ごぼう **だいこん** 根深ねぎ	ごはん 砂糖	米油 ごま	769	32.9
22	金	米粉フォカッチャ 牛乳 レバー入りメンチカツ(カレー味) ヤンソンフレステルセ トマトスープ		鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ クリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー	パン 米粉 パン粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	804	35.1
25	月	ごはん たまごふりかけ 牛乳 さばのピリ辛焼き 豚肉と生揚げのチゲ みかん		かつお節 卵 生揚げ さば みそ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく えのきたけ 乾しいたけ はくさい 根深ねぎ みかん	ごはん 砂糖	ごま油 米油 ごま	847	33.7
26	火	ミルクパン 牛乳 フライビーンズ フレンチサラダ うずら卵のクリーム煮		大豆 鶏肉 うずら卵 いんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ	たまねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ	パン でん粉 じゃがいも 砂糖	米油	879	34.9
27	水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒め煮 さつま汁 大豆入り小魚		豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき かたくちいわし	にんじん	しょうが **だいこん** ごぼう 根深ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも	米油 ごま	870	38.2
28	木	麦ごはん 牛乳 肉だんごのカレー 白花豆コロッケ キャロットサラダ		いんげんまめ 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん パプリカ	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり とうもろこし レモン	ごはん 小麦粉 じゃがいも 大麦 パン粉 砂糖	米油	880	26.8
29	金	コッペパン 牛乳 たらのバジル焼き チリコンカン ABC マカロニスープ 果肉入りヨーグルト		たら 大豆 豚肉 ウインナーソーセージ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 米油	811	41.1

※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。

11月は『すくすくみやぎっ子　みやぎのふるさと食材月間』です。太字の野菜は宮城県産を使用する予定です。主食のごはんは仙台産のひとめぼれを使用しています。パンには県内産小麦を使用しています。牛乳も宮城県産です。

令和５年度学校給食標語優秀賞

完食して 感謝の印 伝えよう

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　830 kcal
・たんぱく質　27.0 ～ 41.5 g

令和６年度

1ブロック	愛宕中，山田中，袋原中，郡山中，長町中

１２月の予定献立表

＝今月の目標＝　寒さに負けない食事をしよう

毎月19日は食育の日

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 主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	ごはん 牛乳 モウカサメの玉ねぎソースかけ 利休汁 みかん		さめ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん 乾しいたけ 根深ねぎ みかん	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	768	27.8
3	火	食パン チョコレートクリーム 牛乳 鶏肉のガーリック焼き レモンドレッシングサラダ 豆乳クリームスープ	○	鶏肉 豆乳 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし レモン マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも	チョコレートクリーム 米油	765	34.8
4	水	**★旬の果物 紅まどんな★** ごはん 牛乳 豚肉とレバーのごまソース炒め ワンタンスープ 紅まどんな		豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きくらげ たまねぎ もやし 根深ねぎ しょうが 紅まどんな	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉	米油 ごま ごま油	771	31.4
5	木	**★12月8日は，無病息災を祈る 事八日です★** ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さばの塩焼き かぶときゅうりの即席漬け おこと汁		さば 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり かぶ だいこん ごぼう 根深ねぎ	ごはん さといも	米油 ごま	766	28.1
6	金	**✿愛宕中・袋原中・長町中リクエスト みそラーメン✿** メロンパン 牛乳 みそラーメン ユーリンチー オレンジ		鶏卵 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが 根深ねぎ めんま たまねぎ もやし オレンジ	パン でん粉 砂糖 中華めん	米油 ごま油	786	33.5
9	月	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き わかめのしょうが和え さつま汁 ヨーグルト	○	ぶり 豚肉 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	きゅうり しょうが だいこん ごぼう 根深ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも	米油	824	33.4
10	火	バターロールパン 牛乳 わかさぎフリッター(2本) チーズリゾット カレースープ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかさぎ クリーム チーズ	にんじん トマト	キャベツ しめじ たまねぎ にんにく マッシュルーム	パン 小麦粉 じゃがいも 大麦	バター 米油 オリーブ油	783	29.6
11	水	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き ひじきサラダ 呉汁 アーモンド入り小魚		豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき かたくちいわし	にんじん	しょうが にんにく きゅうり ごぼう とうもろこし レモン だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖	米油 アーモンド	791	33.2
12	木	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 八宝菜 みかん	○	豚肉 えび うずら卵	牛乳	かぼちゃ にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが みかん	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉	米油 ごま油	831	27.8
13	金	**✿郡山中リクエスト ナッツと豆のキャラメルがけ✿** コッペパン 牛乳 ハヤシシチュー 海藻サラダ(青じそドレッシング) ナッツと豆のキャラメルがけ	○	大豆 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	アーモンド カシューナッツ マーガリン 米油	805	31.3
16	月	ごはん 味付けのり 牛乳 ししゃもフライ(2本・ソース) 肉だんごスープ オレンジ		鶏肉	牛乳 のり ししゃも	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが 根深ねぎ 乾しいたけ オレンジ	ごはん 小麦粉 パン粉 はるさめ	米油 ごま油	797	27.0
17	火	**★旬の食材 白菜★** 毎月19日は食育の日 ミルクパン 牛乳 鮭のバジル焼き 小松菜とマカロニのソテー 鶏肉と白菜のクリーム煮	○	さけ 凍り豆腐 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ クリーム	こまつな にんじん	にんにく たまねぎ はくさい とうもろこし	パン 砂糖 マカロニ	オリーブ油 米油	850	40.2
18	水	**✿山田中リクエスト 揚げぎょうざ✿** ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個・しょうゆ) 豚肉とコーンの中華煮 りんご	○	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ とうもろこし りんご たまねぎ たけのこ しょうが	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	米油 ごま油	792	24.0
19	木	**★12月21日は，冬至です★** ごはん のりの佃煮 牛乳 鶏肉のゆず風味焼き 冬至かぼちゃ 油ふと雪菜のみそ汁		鶏肉 あずき 豆腐 みそ	牛乳 のり	かぼちゃ ゆきな にんじん	ゆず だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖 油ふ	米油	753	33.5
20	金	食パン いちごジャム 牛乳 チーズの豚肉巻き揚げ スコッチブロス オレンジ		豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ 根深ねぎ かぶ オレンジ	パン ジャム パン粉 大麦	米油 オリーブ油	846	34.7
23	月	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 野菜と豆腐の煮物 切り干し大根のはりはり漬け		ほっけ 豚肉 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん	はくさい しめじ 根深ねぎ 切干しだいこん	ごはん 砂糖	米油	763	37.1

※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。

冬の食生活

体調をくずした時の食事

体調をくずしてしまったら，安静にして十分な睡眠(すいみん)をとりましょう。
症状に合わせた食事を紹介(しょうかい)します。

発熱・寒気

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分や，エネルギー源となるごはんやめん類などを食べましょう。

せき・のどの痛み

のどに刺激(しげき)のあるものは避(さ)け，のどごしのよいゼリーやポタージュ，スープなどで栄養補給をしましょう。

下痢・吐き気

胃腸が弱り，脱水の心配もあるので，消化の良いおかゆや雑炊(ぞうすい)，スープなどにしましょう。また，味が濃(こ)いものは避(さ)けましょう。

令和５年度学校給食標語優秀賞

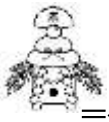
おなかグゥ～　おいしい給食　ベリーグー

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	830 kcal
・たんぱく質	27.0 ～ 41.5 g

令和６年度

1ブロック	愛宕中，山田中，袋原中， 郡山中，長町中



１月の予定献立表

＝今月の目標＝　郷土の味にふれよう

毎月19日は 食育の日

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 主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
8	水	チョコレートパン　牛乳　鶏肉のバジル焼き 小松菜とコーンのソテー　キャロットポタージュ		鶏肉　凍り豆腐 ウインナーソーセージ	牛乳　チーズ クリーム　脱脂粉乳	こまつな にんじん　パセリ	にんにく　えだまめ とうもろこし　たまねぎ	チョコレート　パン　砂糖 でん粉　じゃがいも	オリーブ油 米油	870	34.6	33.1	3.4
9	木	ごはん　牛乳　豚肉のかりん揚げ 大根ときゅうりのしそ風味づけ かぶと豆腐のみそ汁　果肉入りヨーグルト		豚肉　豆腐　みそ	牛乳　わかめ ヨーグルト	しそ　にんじん	しょうが　だいこん きゅうり　かぶ	ごはん　でん粉 砂糖	米油　ごま	819	28.0	20.8	2.8
10	金	**★お正月料理を味わおう★** ごはん　牛乳　ぶりの照り焼き 白玉入り雑煮　栗きんとん		ぶり　鶏肉 なると　凍り豆腐	牛乳	にんじん　せり	だいこん　ごぼう	ごはん さつまいも 砂糖　しらたまもち	米油　くり	836	27.8	16.6	2.4
14	火	食パン　いちごジャム　牛乳 レバー入りメンチカツ(カレー味) マセドアンサラダ(マヨネーズ)　野菜スープ		豚肉　鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ　きゅうり とうもろこし キャベツ　セロリー	パン　ジャム パン粉 じゃがいも	米油 マヨネーズ	763	27.7	26.5	3.4
15	水	ごはん　牛乳　豚肉のしょうが焼き ひじきの炒め煮　白菜のみそ汁		豚肉　大豆　油揚げ 豆腐　みそ	牛乳　ひじき	にんじん	しょうが　はくさい 根深ねぎ	ごはん　砂糖 さといも	米油	751	27.7	22.8	2.7
16	木	コッペパン　牛乳　フライビーンズ うずら卵のクリーム煮　オレンジ		大豆 いんげんまめ うずら卵　鶏肉	牛乳　チーズ	にんじん	たまねぎ　とうもろこし グリンピース　オレンジ	パン　でん粉 じゃがいも	米油	766	32.1	28.6	3.0
17	金	わかめごはん　牛乳　モウカサメの香味焼き 油ふと雪菜のみそ汁 ずんだだんご(4個くらい)		さめ　豆腐　みそ	わかめ　牛乳	ゆきな にんじん	しょうが　にんにく だいこん　根深ねぎ えだまめ	ごはん　砂糖 油ふ しらたまもち	米油	755	26.0	13.8	3.2
20	月	**★給食週間　韓国料理を味わおう★** ごはん　韓国味付けのり　牛乳 ヤンニョムチキン　ナムル　韓国スープ		鶏肉　豚肉　豆腐	牛乳　のり	ほうれんそう にんじん	にんにく　もやし 根深ねぎ たまねぎ	ごはん　でん粉 砂糖　はるさめ	米油　ごま ごま油	749	30.3	18.7	2.7
21	火	**★給食週間　減塩について考えよう★** 減塩パン　牛乳　豚肉のマスタード焼き ミルクスープ　いよかん		豚肉　ベーコン 凍り豆腐	牛乳　チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ いよかん	パン　じゃがいも	米油	773	31.6	29.7	2.2
22	水	**★給食週間　東南アジア料理を味わおう★** ごはん　牛乳　ガパオライスの具 わかさぎフリッターエスニック風(2本ぐらい) ビーフンとえびのスープ　ヨーグルト		鶏肉　大豆 みそ　えび	牛乳　わかさぎ ヨーグルト	にんじん ピーマン　にら	たまねぎ　にんにく もやし　しょうが 根深ねぎ　レモン	ごはん　小麦粉 砂糖　ビーフン でん粉	米油 ごま油	781	27.0	18.4	2.7
23	木	**★給食週間　スペイン料理を味わおう★** 食パン　はちみつ　牛乳　カヴァリャ・コン・トマテ ABC マカロニスープ　オレンジ		さば ウインナーソーセージ	牛乳	トマト　にんじん パセリ	たまねぎ　セロリー にんにく　とうもろこし オレンジ	パン　はちみつ 砂糖　マカロニ じゃがいも	オリーブ油	785	27.0	28.1	3.0
24	金	**★給食週間　大分県の郷土料理を味わおう★** ごはん　牛乳　鶏めしの具 あじフライ(ソース)　だんご汁		あじ　鶏肉 豚肉　みそ	牛乳	にんじん	ごぼう　根深ねぎ だいこん 乾しいたけ	ごはん　小麦粉 パン粉　砂糖 さといも	米油	811	29.4	19.5	2.6
27	月	**✿袋原中・長町中リクエスト　カレー✿** 麦ごはん　牛乳　シーフードカレー あおさベイクドポテト　ビーンズサラダ		えび　あさり 大豆	牛乳　あおさ チーズ	にんじん　トマト	たまねぎ　とうもろこし にんにく　えだまめ きゅうり　マッシュルーム	大麦　ごはん じゃがいも　砂糖	米油	815	26.1	20.8	2.7
28	火	**✿郡山中リクエスト　ヤンソンフレステルセ✿** 丸パン　牛乳　フライドチキン ヤンソンフレステルセ 白菜ときのこのスープ　いよかんゼリー		鶏肉　ベーコン	牛乳　クリーム チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ　にんにく はくさい　しめじ マッシュルーム	パン　小麦粉 でん粉 じゃがいも ゼリー	米油 オリーブ油	822	33.0	29.3	3.6
29	水	**★旬の果物　ぽんかん★** ごはん　牛乳　ごま照り焼きハンバーグ さつま汁　ぽんかん(1/2 個)		豚肉　鶏肉　みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ　だいこん ごぼう　しめじ 根深ねぎ　ぽんかん	ごはん　砂糖 でん粉 さつまいも	米油　ごま	785	25.6	19.1	2.5
30	木	**★2月2日は，節分です★** 小米粉パン　牛乳　五目うどん　いわしフライ れんこんサラダ(ねりごまドレッシング)　いり大豆		いわし　油揚げ 豚肉　大豆	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ　乾しいたけ 根深ねぎ　しょうが れんこん　きゅうり	パン　米粉 小麦粉　パン粉 うどん	米油　ごま	750	31.5	29.7	3.4
31	金	ごはん　牛乳　さけのねぎソースかけ 油ふ入り肉じゃが　いよかん		さけ　豚肉	牛乳	にんじん	しょうが　根深ねぎ たまねぎ　えだまめ いよかん	ごはん　砂糖 でん粉　油ふ じゃがいも	米油	780	29.8	16.7	2.4

※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。

※2025年１月から日本食品標準成分表2023年版（八訂）を用いて栄養計算をしています。炭水化物・たんぱく質・脂質に係る栄養価の算出方法が変更され，従前より低く算出されておりますが，提供量に変更はありません。

※献立の栄養価を詳細にお知らせするために，献立表の栄養価の表記を１月から変更いたしました。「エネルギー」「たんぱく質」に加え，「脂質」「食塩相当量」を表記いたします。

全国学校給食週間

学校給食は明治２２年に山形県の忠愛小学校で始まり全国に広まりましたが，その後戦争で中断されました。戦後も食料不足は続き，子供たちの栄養状態はさらに悪化しました。そのような日本の様子を知り，ララ（アジア救済公認団体）から支援の食料が届けられ，昭和２１年に給食が再開されるようになりました。このことに感謝して始まったのが「全国学校給食週間」です。食生活が豊かになった現在では，食を通して様々な地域の文化にふれ，学ぶ機会にもなっています。みなさんもこの機会に，なにげなく食べている給食は多くの人が関わって作られていることや，食べ物の大切さなどについて考えてみましょう。

令和５年度学校給食標語優秀賞

給食から知る　郷土の味と　旬の味

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　830 kcal
- ・たんぱく質　27.0 ～ 41.5 g
- ・脂質　18.4 ～ 27.7 g
- ・食塩相当量　2.5g 未満

令和６年度

1ブロック	愛宕中，山田中，袋原中， 郡山中，長町中

２月の予定献立表

＝今月の目標＝食事と健康の関わりを知ろう

毎月19日は食育の日

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)	脂質(g)	食塩相当量(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				
3	月	ごはん 牛乳 メンチカツ(ソース) 茎わかめの五目炒め 豆腐と大根のみそ汁		豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 ささかまぼこ 油揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん ゆきな	たまねぎ れんこん 根深ねぎ だいこん	ごはん パン粉 砂糖	米油 ごま ごま油	774	23.4	23.2	2.7
4	火	クロワッサン(2個) 牛乳 スパゲッティボロネーズ たらのバジル焼き キャベツサラダ(コーンクリームドレッシング)		豚肉 大豆 たら	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲッティ 砂糖	米油 オリーブ油	805	29.6	32.1	3.3
5	水	ごはん 牛乳 ホキのてんぷら(しょうゆ) 五目豆 なめこ汁 果肉入りヨーグルト		ホキ 大豆 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん こまつな	ごぼう 乾しいたけ なめこ だいこん 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖	米油	808	25.3	22.6	2.6
6	木	コッペパン 牛乳 スティックコーヒー 鶏肉のプロバンス風 クラムチャウダー オレンジ		鶏肉 ベーコン 凍り豆腐 あさり	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	トマト パセリ にんじん	たまねぎ にんにく オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも	米油 バター	748	35.3	21.8	3.2
7	金	**★ぎょうざがおいしくリニューアルしました★** **✿長町中リクエスト マーボー豆腐✿** ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) マーボー豆腐 わかめの中華サラダ		豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ 乾しいたけ 根深ねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	776	25.0	22.4	2.9
10	月	**★旬の果物 デコポン★** ごはん のりの佃煮 牛乳 ぶりのピリ辛焼き 呉汁 デコポン		ぶり みそ 大豆 豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん	しょうが にんにく だいこん ごぼう 根深ねぎ デコポン	ごはん 砂糖	ごま油 米油	755	29.2	18.8	2.4
12	水	**✿山田中リクエスト スイートポテト✿** 食パン りんごジャム 牛乳 マスタードフライドチキン 冬野菜のポトフ スイートポテト		鶏肉 ウインナーソーセージ	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい だいこん かぶ	パン ジャム でん粉 さつまいも 砂糖	米油 バター	763	29.1	23.9	3.2
13	木	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き れんこんの和風サラダ 油ふ入りけんちん汁 ヨーグルト		豚肉 みそ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく ごぼう れんこん きゅうり だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖 油ふ	米油 ごま	806	28.4	22.4	2.4
14	金	**✿山田中リクエスト 白花豆コロッケ✿** 小ミルクパン 牛乳 カレーうどん 白花豆コロッケ いちご(2個)		いんげんまめ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ いちご	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも うどん	米油	812	24.9	32.8	3.4
17	月	ごはん 牛乳 さばの玉ねぎソースかけ キャベツとわかめのおひたし 沢煮椀		さば 豚肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん 乾しいたけ 根深ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	753	25.5	22.7	2.8
18	火	**★第3水曜日はみやぎ水産の日 かじき★** **★旬の果物 はるか★** ごはん 牛乳 かじきと大豆のみそがらめ うずら卵の中華スープ はるか	毎月19日 食育の日	かじき 凍り豆腐 大豆 みそ 豚肉 うずら卵 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが きくらげ たまねぎ はるか	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油	791	30.5	23.5	2.4
19	水	**★卒業お祝い献立 セレクトデザート★** 米粉パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ キャロットサラダ ABC マカロニスープ 卒業祝いデザート		豚肉 鶏肉 ウインナーソーセージ	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり レモン とうもろこし たまねぎ	パン 米粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油	＊ 700	＊ 26.3	＊ 25.2	＊ 3.6
20	木	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2本) みそ豆 さつま汁		豚肉 みそ 鶏肉 大豆	牛乳 わかさぎ	にんじん	だいこん ごぼう しめじ 根深ねぎ しょうが	ごはん 小麦粉 さつまいも 砂糖	米油 ごま	812	25.8	23.0	2.2
21	金	食パン スライスチーズ 牛乳 肉だんごのトマト煮 あおさベイクドポテト オレンジ		豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ あおさ	にんじん トマト	たまねぎ セロリー マッシュルーム オレンジ にんにく	パン じゃがいも 砂糖	米油	775	28.7	27.3	3.1
25	火	**✿愛宕中・袋原中・郡山中リクエスト** **フルーツポンチ✿** 麦ごはん 牛乳 ヒレカツ 野菜カレー フルーツポンチ		豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく みかん レモン パインアップル もも りんご	大麦 ごはん パン粉 じゃがいも	米油	849	24.4	22.6	2.2
26	水	ごはん 牛乳 さけの香味焼き 切干しだいこんのピリ辛炒め ごまみそワンタンスープ		さけ 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし 切干しだいこん きくらげ 根深ねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉	米油 ごま ごま油	756	29.5	18.3	3.0
27	木	コッペパン 牛乳 ポップビーンズ さつまいものシチュー オレンジ		大豆 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 クリーム あおさ チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ オレンジ マッシュルーム	パン でん粉 さつまいも	米油	755	29.9	26.9	3.0
28	金	**★3月3日はひなまつりです★** ごはん 牛乳 五目甘酢煮 さわらの西京焼き 吉野汁 ひなあられ		鶏肉 豆腐 みそ さわら 油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ れんこん 乾しいたけ だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖 ふ でん粉 ひなあられ	米油	759	30.8	18.0	2.6

※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。

【19日（水）卒業祝いデザート】＊はデザート抜きの栄養価です

種類	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
チョコレートケーキ	84 kcal	1.5 g	4.8 g	0.1 g
ぶどうゼリー	51 kcal	0.1 g	0 g	0.1 g
さつまいもと栗のタルト	107 kcal	0.7 g	4.9 g	0 g
チーズタルト	147 kcal	2.3 g	9.3 g	0.2 g

令和５年度学校給食標語優秀賞

いただきます　命の感謝　忘れずに

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　830 kcal
- たんぱく質　27.0 ～41.5 g
- 脂質　18.4 ～ 27.7 g
- 食塩相当量　2.5 g未満

令和６年度

1ブロック	愛宕中，山田中，袋原中， 郡山中，長町中

３月の予定献立表

＝今月の目標＝食生活の反省をしよう

毎月19日は食育の日

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)	脂質(g)	食塩相当量(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				
3	月	丸パン 牛乳 えびカツ(タルタルソース) アイリッシュシチュー パインアップルの缶づめ		えび 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	セロリー たまねぎ 根深ねぎ パインアップル	パン パン粉 じゃがいも	米油 マヨネーズ オリーブ油	743	28.4	26.6	3.3
4	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き わかめのしょうが和え 豚汁		さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり しょうが だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖	米油	763	27.8	24.8	3.4
5	水	**★旬の食材 きよみ★** ごはん 味付けのり 牛乳 すきやき えだまめ入りさつまいもコロッケ きよみ		牛肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん	はくさい えのきたけ 根深ねぎ きよみ えだまめ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 さつまいも	米油	794	23.2	22.3	1.9
6	木	コッペパン 牛乳 ハンバーグのアップルソースかけ 大根サラダ パンプキンスープ		豚肉 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 チーズ クリーム 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく りんご だいこん レモン きゅうり とうもろこし	パン でん粉 砂糖	米油	776	29.6	27.2	3.4
7	金	**★震災復興応援献立★** ごはん 牛乳 モウカサメのカレーたつた揚げ すき昆布の炒め煮 油麩入りはっと汁 果肉入りヨーグルト		さめ 油揚げ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん	ごぼう だいこん しめじ 根深ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉 油ふ	米油	846	24.9	19.2	2.9
10	月	ミルクパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ 大麦入りミネストローネ		鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	しょうが にんにく たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし	パン ジャム 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 オリーブ油	756	29.9	25.4	3.6
11	火	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(3個) 豆腐の中華煮 オレンジ		豚肉 豆腐 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし 根深ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが オレンジ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	794	25.8	22.9	2.5
12	水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー あおさベイクドポテト ビーンズサラダ		豚肉 大豆	牛乳 あおさ チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース えだまめ マッシュルーム キャベツ	大麦 ごはん じゃがいも 砂糖	米油	853	25.6	24.9	2.6
13	木	**★新メニュー ラビオリのトマトソース和え★** 食パン いちごジャム 牛乳 わかさぎフリッター(2本) ラビオリのトマトソース和え ミルクスープ		豚肉 ベーコン 凍り豆腐 鶏肉	牛乳 わかさぎ チーズ 脱脂粉乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム	パン じゃがいも ジャム 小麦粉	米油 オリーブ油	808	28.8	29.1	3.4
14	金	**★旬の食材 つぼみ菜★** ごはん 牛乳 豚肉のみそ漬け焼き つぼみ菜入りひたし(きざみのり) のっぺい汁 ヨーグルト		豚肉 みそ 豆腐	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれんそう つぼみ菜 にんじん	もやし だいこん 乾しいたけ	ごはん さといも でん粉	米油	768	27.3	19.0	2.7
17	月	ソフトパン 牛乳 さけフライ(ソース) 白いんげん豆のポタージュ グレープフルーツ		さけ 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	とうもろこし たまねぎ グレープフルーツ	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油	820	28.4	26.0	2.7
18	火	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き キャベツときゅうりのしそ風味漬け 利休汁 アーモンド入り小魚		鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 かたくちいわし	にんじん こまつな しそ	しょうが にんにく ごぼう だいこん 乾しいたけ 根深ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖	米油 ごま アーモンド	749	31.0	20.5	2.3
19	水	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さわらのたつた揚げ 豚肉と豆腐のチゲ オレンジ		さわら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	乾しいたけ はくさい 根深ねぎ しょうが オレンジ	ごはん でん粉	米油 ごま ごま油	750	28.4	21.3	1.9

※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。

～１年間の食生活を振り返ってみよう～

みなさんは，この１年間学校や家でどのような食生活を送りましたか？
自分の食生活を振り返って，できたことに○をつけてみましょう。
○がつかなかったことは，今後できるようにがんばりましょう。

１日３食食べることの大切さがわかった。	
自分に合った食事の量がわかった。	
地場産物や郷土料理を知ることができた。	
正しい手洗いができた。	
楽しい会食の仕方がわかった。	

令和５年度学校給食標語優秀賞

給食で　世界が広がる　食文化

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　830 kcal
- ・たんぱく質　27.0 ～ 41.5 g
- ・脂質　18.4 ～ 27.7 g
- ・食塩相当量　2.5 g 未満