

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 | わかめごはん 牛乳 蒸ししょうまい(2個) 五目豆腐 洋なしの缶づめ | | 豚肉 豆腐 うずら卵 | わかめ 牛乳 | にんじん | たまねぎ はくさい たけのこ 乾しいたけ にんにく しょうが 洋なし | ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 | 米油 ごま油 | 800 | 30.0 |
| 10 | 水 | 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 |
| 11 | 木 | 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 |
| 12 | 金 | 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 |
| 15 | 月 | 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 |
| 16 | 火 | 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 |
| 17 | 水 | ★入学・進級お祝い献立★ 小麦粉パン 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 |
| 18 | 木 | 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 |
| 19 | 金 | ★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 |
| 22 | 月 | 食パン リンゴジャム 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 |
| 23 | 火 | 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 ごま油 ごま | 米油 | 776 | 31.0 |
| 24 | 水 | 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 |
| 25 | 木 | ★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 | 749 | 26.7 |
| 26 | 金 | 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 | 750 | 28.6 |
| 30 | 月 | 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 |

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※ 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せう！！

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。

＜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

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

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 270 ～ 415 g



令和6年度

2
フ
ロ
ン
ク
西多賀中、中田中、八木山中、
富沢中

5月の予定献立表



＝今月の目標＝ 食事の大切さを知ろう

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 | | |
| 1 | 水 | ★こどもの日お祝い★ 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 | 613 | 32.0 |
| 2 | 木 | 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 |
| 7 | 火 | 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 |
| 8 | 水 | 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 |
| 9 | 木 | ★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 |
| 10 | 金 | 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 |
| 13 | 月 | 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 |
| 14 | 火 | ★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 |
| 15 | 水 | ★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 油ふり入りはっと汁 | | 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 油ふり | 米油 ごま ごま油 | 809 | 31.0 |
| 16 | 木 | コッペパン 牛乳 ハヤシチュー 海藻サラダ(青いそドレッシング) ナッツとまめのキャラメルかけ | | 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 |
| 17 | 金 | ★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 |
| 20 | 月 | 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 |
| 21 | 火 | 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 |
| 22 | 水 | 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 |
| 23 | 木 | 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 |
| 24 | 金 | ★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 |
| 27 | 月 | 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 |
| 28 | 火 | 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 |
| 29 | 水 | 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 |
| 30 | 木 | 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 |
| 31 | 金 | 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 |

※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

シラロウ
シラロウ
シラロウ
西多賀中, 中田中, 八木山中,
富沢中

＝今月の目標＝ 正しい手洗いを知り, よくかんで食べよう

6月の予定献立表



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 | 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 | |
| 4 | 火 | ★中絶献立★ 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 | |
| 5 | 水 | ★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 | 歯と口の健康週間 | 🍴 | 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 |
| 6 | 木 | ★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 |
| 7 | 金 | 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 |
| 10 | 月 | ★よくかんで食べよう ししゃもフライ★ コッパパン 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 | 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 |
| 11 | 火 | 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 さいとも 砂糖 | 米油 ごま | 863 | 35.9 | |
| 12 | 水 | ★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 |
| 13 | 木 | 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 | |
| 14 | 金 | 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 |
| 17 | 月 | 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 |
| 18 | 火 | ごはん 牛乳 ジャー جان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 | |
| 19 | 水 | 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 さつま汁 | 米油 | 880 | 39.3 |
| 20 | 木 | ★宮城産の日 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 | |
| 21 | 金 | ★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 油ふり入りはっとう汁 | | 🍴 | 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 |
| 24 | 月 | 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 | |
| 25 | 火 | ごはん 牛乳 豆カレー あおさバイクドポテト 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 | |
| 26 | 水 | ★中国料理を味わおう チンジャオロースー★ ごはん 牛乳 白豆コロッケ(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 |
| 27 | 木 | 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 かたくいねし | 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 |
| 28 | 金 | 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 さいとも | 米油 | 886 | 33.3 | |

※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





7月の予定献立表



シロク
西多賀中、中田中、八木山中、
富沢中

=今月の目標= 暑さに負けない食事をしよう

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 | | |
| 1 | 月 | 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 |
| 2 | 火 | ごはん 牛乳 マーボー豆腐 かぼちゃコロッケ パンサンデー |  豆腐 豚肉 大豆 みそ | 牛乳 | かぼちゃ にんじん | 乾しいたけ 根菜ねぎ 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 |
| 3 | 水 | 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 根菜ねぎ パインアップル | ごはん | 米油 | 767 | 29.6 |
| 4 | 木 | 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 |
| 5 | 金 | ★七夕献立を楽もう★ 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 セタゼリー |  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 根菜ねぎ 乾しいたけ | ごはん 砂糖 温麺 ふ ゼリー | 米油 ごま | 802 | 29.8 |
| 8 | 月 | 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 |
| 9 | 火 | ★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 |
| 10 | 水 | ★すいとん汁から仙台空想を考えよう★ 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 根菜ねぎ | ごはん 小麦粉 砂糖 すいとん | 米油 ごま | 827 | 28.8 |
| 11 | 木 | 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 根菜ねぎ 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 |
| 12 | 金 | 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 | 根菜ねぎ 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 |
| 16 | 火 | 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 |
| 17 | 水 | ★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 根菜ねぎ 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 |
| 18 | 木 | 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 根菜ねぎ 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 |
| 19 | 金 | ★バリオニック献立★ 減塩パン 牛乳 ホキフライ(ソース) ラトウイユ ジュリエンスープ 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 |

※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お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



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

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 | ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き わかめサラダ 利休汁 | さけ みそ 豚肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな | きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん 乾しいたけ 根深ねぎ | ごはん 砂糖 | マヨネーズ 米油 ごま油 ごま | 804 | 34.8 |
| 27 | 火 | ★ピザ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 |
| 28 | 水 | ★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 |
| 29 | 木 | 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 |
| 30 | 金 | 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 |
| 9/2 | 月 | 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 |
| 3 | 火 | ★ホットドッグにして食べよう★ コッペパン 牛乳 ウィ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 | ウィナーソーセージ 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 |
| 4 | 水 | 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 |
| 5 | 木 | ★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 |
| 6 | 金 | 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 |
| 9 | 月 | 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 |
| 10 | 火 | 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 かたくりわし | 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 |
| 11 | 水 | 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 |
| 12 | 木 | ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2本) ブルコギ わかめスープ | 豚肉 豆腐 わかめ | 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 |
| 13 | 金 | コッペパン 牛乳 ハヤシチュー 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 パセリ 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 ガーナツグバター | 828 | 31.5 |
| 17 | 火 | ★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 |
| 18 | 水 | 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 ブルーンヨーグルト | 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 |
| 19 | 木 | ★第3水曜日はおきく産の日 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 |
| 20 | 金 | 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 |
| 24 | 火 | 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 |
| 25 | 水 | ★お彼岸前立 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 |
| 26 | 木 | 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 かたくりわし | 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 |
| 27 | 金 | ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ひじきサラダ 呉汁 ブルーンヨーグルト | 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 |
| 30 | 月 | 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 |

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましよう。 ※ 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年度学校給食標準語優秀賞
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





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

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 | 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 |
| 2 | 水 | ★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 |
| 3 | 木 | 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 |
| 4 | 金 | ★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 |
| 7 | 月 | 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 |
| 8 | 火 | ミルクパン 牛乳 フライドチキン パンキンサラダ(マヨネーズ) ジュリエンスープ 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 |
| 9 | 水 | ★旬の果物 シャインマスカット★ 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 |
| 10 | 木 | ★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 |
| 11 | 金 | ★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 |
| 17 | 木 | ★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 |
| 18 | 金 | 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 |
| 21 | 月 | 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 さつまい | | 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 |
| 22 | 火 | バターロールパン 牛乳 たら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 |
| 23 | 水 | 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 |
| 24 | 木 | ★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 |
| 25 | 金 | 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 |
| 28 | 月 | ★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 |
| 29 | 火 | ★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 |
| 30 | 水 | ごはん 牛乳 ぶりのピリ辛焼き チャブチェ 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 |
| 31 | 木 | ごはん 牛乳 モウカサメのたつた揚げ 豚肉とコーンの中煮 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 |

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※ 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





11月の予定献立表



毎月19日は
食育の日

＝今月の目標＝ 感謝の気持ちをもって食事をしよう

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 | | |
| 1 | 金 | 小米粉きな粉パン 牛乳 きのことスパゲッティ 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 |
| 5 | 火 | ★西多賀中ノケスト 果物入りヨーグルト★ 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 果物入りヨーグルト | 🔪 | 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 |
| 6 | 水 | 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 |
| 7 | 木 | ★11月8日は、いい歯の日★ ごはん 焼きのり 牛乳 しやもの天ぷら(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 しやも | 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 |
| 8 | 金 | ★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 |
| 11 | 月 | 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 | | 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 |
| 12 | 火 | 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 |
| 13 | 水 | 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 |
| 14 | 木 | ごはん 牛乳 鮭の照り焼き 鉄火みそ わかめのみそ汁 ブルーヨーグルト | 🔪 | 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 |
| 15 | 金 | ごはん 牛乳 ジャー جان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 |
| 18 | 月 | 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 |
| 19 | 火 | ★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 |
| 20 | 水 | 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 レンズめ ウインナーセージ | 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 |
| 21 | 木 | 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 |
| 22 | 金 | ★11月23日は、収穫を祝う 新米めし★ ごはん のりのつくだに 牛乳 ぶりのみそ漬焼き 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 |
| 25 | 月 | 米粉フオカッチャ 牛乳 レバー入りメンチカツ(カレー味) ヤンソングレステルセ 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 |
| 26 | 火 | 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 生揚げ さば みそ 豚肉 卵 | 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 |
| 27 | 水 | 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 グリーンピース キャベツ | パン でん粉 じゃがいも 砂糖 | 米油 | 879 | 34.9 |
| 28 | 木 | 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 |
| 29 | 金 | 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 |

※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

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





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

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 | | |
| 2 | 月 | コッペパン 牛乳 たらのパジル焼き 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 |
| 3 | 火 | 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 |
| 4 | 水 | 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 レモン とうもろこし たまねぎ 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 |
| 5 | 木 | ★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 |
| 6 | 金 | ★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 おこし汁 | | 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 |
| 9 | 月 | ☆中田中・八木山中・富沢中/クエスト みぞラーメン☆ 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 |
| 10 | 火 | 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 |
| 11 | 水 | 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 |
| 12 | 木 | 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 かたくりいし | 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 |
| 13 | 金 | 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 |
| 16 | 月 | ☆西多賀中・八木山中/クエスト 海藻サラダ☆ コッペパン 牛乳 ハヤシチュー 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 さいいんげん | 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 |
| 17 | 火 | 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 |
| 18 | 水 | ★旬の食材 白菜★ ミルクパン 牛乳 鮭のパジル焼き 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 |
| 19 | 木 | ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個・しょうゆ) 豚肉とコーンの中煮煮 りんご |  | 豚肉 うずら卵 | 牛乳 | にんじん さいいんげん | 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 |
| 20 | 金 | ★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 |
| 23 | 月 | 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 さいいんげん | 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 |

※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をとりましょう。
症状に合わせた食事を紹介します。

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



のどに刺激のあるものは避け、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、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



| | |
|-----------------------|-----------------------|
| 2 プ ロ ン ク | 西多賀中、中田中、八木山中、 富沢中 |
|-----------------------|-----------------------|



1月の予定献立表

=今月の目標= 郷土の味にふれよう



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) | 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 | | | | | |
| 8 | 水 | ごはん 味付けのり 牛乳 五目豆腐 さつまいもの天ぷら パインアップルの缶づめ |  | 豆腐 豚肉 うずら卵 | 牛乳 のり | にんじん | たまねぎ はくさい たけのこ 乾しいたけ にんにく しょうが パインアップル | ごはん 小麦粉 さつまいも 砂糖 でん粉 | 米油 ごま油 | 882 | 24.3 | 28.1 | 1.9 |
| 9 | 木 | 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 |
| 10 | 金 | 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 |
| 14 | 火 | ★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 |
| 15 | 水 | 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 |
| 16 | 木 | 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 |
| 17 | 金 | コッパパン 牛乳 フライピーンズ 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 グリーンピース オレンジ | パン でん粉 じゃがいも | 米油 | 766 | 32.1 | 28.6 | 3.0 |
| 20 | 月 | ★給食週間 宮城県の郷土料理を味わおう★ 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 |
| 21 | 火 | ★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 |
| 22 | 水 | ★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 |
| 23 | 木 | ★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 |
| 24 | 金 | ★給食週間 スペイン料理を味わおう★ 食パン はちみつ 牛乳 カヴァリヤ・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 |
| 27 | 月 | 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 |
| 28 | 火 | ☆中田中・八木山中・クレスト 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 |
| 29 | 水 | 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 |
| 30 | 木 | ★旬の果物 ぼんかん★ ごはん 牛乳 ごま照り焼きハンバーグ さつまい ぼんかん(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 ぼんかん | ごはん 砂糖 でん粉 さつまいも | 米油 ごま | 785 | 25.6 | 19.1 | 2.5 |
| 31 | 金 | ★2月2日は、節分です★ 小麦粉パン 牛乳 いわしフライ 五目うどん 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 |

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※ 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、ラウ(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、なにごと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年度学校給食標準優秀賞 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人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 |



| | |
|-----------------------|-----------------------|
| 2 フ ロ ン グ | 西多賀中、中田中、八木山中、 富沢中 |
|-----------------------|-----------------------|



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
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 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 |
| 4 | 火 | 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 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 |
| 5 | 水 | クロワッサン(2個) 牛乳 スパゲッティボロネーズ たらのパジル焼き 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 |
| 6 | 木 | 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 |
| 7 | 金 | 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 |
| 10 | 月 | ★ぎょうざがおいしくリニューアルしました★ ☆富沢中/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 |
| 12 | 水 | ★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 |
| 13 | 木 | 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 |
| 14 | 金 | 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 |
| 17 | 月 | 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 |
| 18 | 火 | 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 |
| 19 | 水 | ★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 | 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 |
| 20 | 木 | ★卒業祝い献立 セレブデザート★ 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 |
| 21 | 金 | ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2本) みそ豆 さつまい | 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 |
| 25 | 火 | 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 |
| 26 | 水 | ☆西多賀中・中田中・富沢中/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 |
| 27 | 木 | ごはん 牛乳 さけの香味焼き 切干だいこんのピリ辛炒め ごまみそワンドンスープ | 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 |
| 28 | 金 | コッペパン 牛乳 ポップピーンズ 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 |

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※ 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。

【20日(木) 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年度学校給食標準語優秀賞

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

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| 2 フ ロ ン グ | 西多賀中、中田中、八木山中、 富沢中 |
|-----------------------|-----------------------|



3月の予定献立表

＝今月の目標＝食生活の反省をしよう



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) | 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 | ★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 | さわら みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐 | 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 |
| 4 | 火 | 丸パン 牛乳 えびカツ(タルタルソース) アイリッシュシュチュー 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 |
| 5 | 水 | 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 |
| 6 | 木 | ★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 |
| 7 | 金 | コッパパン 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 |
| 10 | 月 | ★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 |
| 11 | 火 | 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 |
| 12 | 水 | 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 |
| 13 | 木 | 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 |
| 14 | 金 | ★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 |
| 17 | 月 | ★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 |
| 18 | 火 | 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 |
| 19 | 水 | 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 |

※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

