

中学校	上杉山中 台原中 鶴谷中 五城中 八軒中
-----	-------------------------



4月の予定献立表



仙台市荒巻学校給食センター



日	曜 日	献 立 名	主 な 食 品 と 働 き						エネ ル ギー (kcal)	たんば 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				
9	水	コッペパン 牛乳 フライビーンズ ハヤシチュー ベーコンとれんこんのソテー	 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム れんこん とうもろこし にんにく	パン でん粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	749	28.6	28.2	3.4
10	木	ごはん 牛乳 ホキフライ(ソース) 小松菜とわかめのおひたし 豚汁 グレープフルーツ	旬の食材 わかめ ホキ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ グレープフルーツ	ごはん パン粉 小麦粉 でん粉 さといも	米油	753	25.9	17.7	2.4
11	金	食パン りんごジャム 牛乳 ハンバーグのマッシュルームソースかけ ごぼうのごまドレッシングサラダ 卵スープ	鶏肉 豚肉 鶏卵 ベーコン	牛乳 クリーム	こまつな にんじん	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム ごぼう とうもろこし きゅうり	パン ジャム 砂糖 でん粉	バター ごま 米油	774	29.6	28.1	3.7
14	月	ごはん 牛乳 さわらのたつた揚げ ひじきの炒め煮 油ふ入りけんちん汁	旬の食材 さわら さわら 豆腐 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう 乾しいたけ ねぎ	ごはん でん粉 油ふ 砂糖 じゃがいも	米油	788	29.2	23.1	2.3
15	火	≪ 第3水曜日はみやぎ水産の日 さめ ≫ ごはん 牛乳 さめのごまだれかけ キャベツときゅうりのしそ和え 呉汁 甘夏みかん	旬の果物 甘夏みかん さめ 大豆 油揚げ みそ	牛乳	にんじん しそ	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり あまなつみかん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	728	22.8	17.4	2.8
16	水	 入学・進級お祝い献立  小米粉パン 牛乳 みそラーメン(中華めん・スープ) 大根サラダ フルーツヨーグルト	 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もやし めんま にんにく だいこん きゅうり みかん もも ぶどう パインアップル	パン 米粉 中華めん 砂糖	ごま油 米油	765	29.7	23.7	3.4
17	木	≪ 大阪万博献立～韓国～ ≫ ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン チャプチェ わかめスープ パインアップル缶	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ しめじ もやし パインアップル	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま油 ごま	757	29.2	17.6	2.5
18	金	ココアパン 牛乳 えびカツ(ソース) アーモンドコールスロー ABCマカロニスープ	えび ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ	パン パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 アーモンド	789	27.6	30.0	3.6
21	月	ごはん 牛乳 豚肉のみそ漬け焼き わかめのしょうが和え のっぺい汁 オレンジ	豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう ねぎ 乾しいたけ きゅうり しょうが オレンジ	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	ごま	753	26.7	21.7	2.7
22	火	≪ 端午の節句にちなんだ献立 ≫ たけのこごはん(ごはん・たけのこの煮物) 牛乳 赤魚の薬味たれかけ 豆腐と小松菜のみそ汁	旬の食材 たけのこ あかうお 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ 乾しいたけ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	756	28.1	20.1	3.2
23	水	小バターロールパン 牛乳 スパゲッティボロネーゼ ヒレカツ(ソース) レモンドレッシングサラダ	豚肉 レンズまめ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり レモン	パン パン粉 小麦粉 砂糖 スパゲッティ	バター 米油	792	31.5	28.1	3.6
24	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜の仙台みそ和え 沢煮椀 甘夏みかん	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ あまなつみかん	ごはん 砂糖	ごま	769	25.9	24.5	3.0
25	金	食パン ブルーベリージャム 牛乳 肉だんごの照り焼きソースかけ(3個くらい) コーンとアスパラガスのソテー ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト グリーンアスパガス	たまねぎ しょうが セロリー にんにく とうもろこし	パン ジャム パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 オリーブ油 バター	759	27.5	26.3	3.0
28	月	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ マーボー豆腐 海藻サラダ オレンジ	 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 きびなご わかめ くきわかめ ふのり こんぶ	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり きくらげ オレンジ	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油	749	29.6	20.4	3.1
30	水	ごはん 牛乳 ぶりの香味焼き 野菜のアーモンド和え 大根とじゃがいものみそ汁	ぶり 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく だいこん ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	アーモンド	751	28.7	21.3	2.3

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※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。

※太字の食材は、宮城県の特産品や宮城県産または仙台産を使用する予定の食材です。

 **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。荒巻学校給食センターから給食をお届けします。
みなさんの健康と成長を願って、栄養バランスのとれたおいしい給食作りに努めていきますので、よろしくお願いいたします。



生徒の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

＜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 一日三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 マナーを守り楽しく会食すること 	

＝今月の目標＝

……給食の栄養について知ろう……

令和6年度学校給食標語優秀賞

手を合わせ 笑顔の始まり いただきます

仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆