



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



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				
9	木	ごはん 牛乳 まぐろのごまだれかけ くきわかめと野菜の炒め煮 豆腐とじゃがいものみそ汁	まぐろ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 くきわかめ	こまつな にんじん	しょうが だいこん ねぎ れんこん たけのこ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	723	28.5	17.3	3.4
10	金	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンしょうゆたれかけ 生揚げのそぼろ煮 小松菜の仙台みそ和え 甘夏みかん	鶏肉 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが レモン たまねぎ えだまめ キャベツ あまなつみかん	ごはん でん粉 砂糖	米油	847	37.7	24.0	2.5
13	月	🌸入学・進級お祝い献立🌸 小ミルクパン 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	🔪 うずら卵 豚肉 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 だいこん きゅうり みかん もも パインアップル ぶどう	パン 中華めん 砂糖	ごま油 米油	795	27.1	27.4	3.2
14	火	ごはん 牛乳 かつおのオーロラソースかけ 五目きんぴら 豆腐と小松菜のみそ汁	かつお 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう れんこん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	721	28.3	16.0	2.8
15	水	食パン いちごジャム 牛乳 レバー入りメンチカツ(ソース) コールスロー コーンポタージュ オレンジ	🔪 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり オレンジ	パン ジャム パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油	836	29.7	26.7	3.9
16	木	ごはん 牛乳 豚肉の南蛮焼き もやしときゅうりの塩ナムル わかめスープ パインアップル缶	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ もやし きゅうり パインアップル	ごはん 砂糖	ごま ごま油	755	25.9	22.4	2.5
17	金	≪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 さわらのたつた揚げ みそけんちん汁 グレープフルーツ アーモンド入り小魚	さわら 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 かたくいわし	にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ たけのこ 乾しいたけ グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	アーモンド 米油	821	31.7	24.3	3.3
20	月	小減塩ソフトパン 牛乳 スパゲッティボロネーゼ えびカツ(ソース) 小松菜のサラダ	えび 豚肉 レンズまめ 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	パン パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 スパゲッティ	米油	807	34.0	28.0	3.6
21	火	ごはん ふりかけ 牛乳 鶏肉の香味焼き ひじきの中華和え うずら卵と豆腐のスープ 洋なし缶	大豆 鶏肉 うずら卵 豆腐	のり 牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ 洋なし	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	ごま ごま油	735	29.4	15.7	2.4
22	水	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 コーンとアスパラガスのソテー ABC マカロニスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ セロリー とうもろこし	パン ジャム パン粉 でん粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 バター	749	24.2	24.2	3.7
23	木	ごはん 牛乳 シーフードカレー フライビーンズ 海藻サラダ オレンジ	🔪 大豆 えび いか あさり	牛乳 チーズ わかめ くきわかめ ふのり こんぶ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが だいこん きゅうり きくらげ オレンジ	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油 ごま	819	26.6	24.1	3.2
24	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き おひたし(きざみのり) 豚汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ もやし	ごはん じゃがいも	米油	767	26.9	24.7	2.9
27	月	背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン フライドポテト 卵スープ	🔪 鶏卵 ベーコン 豚肉 大豆 レンズまめ	牛乳	こまつな にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	パン じゃがいも でん粉 砂糖	米油	820	32.4	28.5	3.5
28	火	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ マーボー豆腐 小松菜の中華和え グレープフルーツ	🔪 豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 きびなご	にんじん こまつな	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油	730	28.4	18.1	2.1
30	木	ココアパン 牛乳 かじきのバジル焼き フレンチサラダ チーズスープ	🔪 かじき ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	にんにく 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	米油	820	33.0	30.0	3.5

※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。



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。給食を通して様々なことを学び、身に付けていきましょう。

① 1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 マナーを守り楽しく会食すること



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



令和7年度学校給食標語優秀賞

四時間目 終わりのチャイムに 笑顔咲く

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☆