

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》

仙台市南吉成学校給食センター

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					
9	木	麦ごはん 牛乳 豚丼の具 きびなごの唐揚げ 小松菜と豆腐のみそ汁	豆腐 豚肉	みそ 大豆	牛乳 きびなご	こまつな にんじん	だいこん しめじ たまねぎ にんにく しょうが	大麦 ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	764	30.3	20.7	2.3
10	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 さつまいもコロッケ きゅうりともやし中華和え グレープフルーツ	豆腐 豚肉 大豆	みそ	牛乳 わかめ	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 もやし きゅうり グレープフルーツ	ごはん パン粉 さつまいも 砂糖 でん粉 小麦粉 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	816	26.1	20.5	2.9
13	月	丸パン ブルーベリージャム 牛乳 さけのガーリック焼き コーン入りサラダ 白いんげん豆のポタージュ	さけ 鶏肉 いんげんまめ		牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	米油	757	34.9	20.9	3.1
14	火	★旬の果物 甘夏みかん★ ごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ 鶏肉と大豆のみそ炒め なめこ汁 甘夏みかん	あかうお 鶏肉 大豆 みそ		牛乳	にんじん ピーマン	だいこん なめこ えのきたけ じゃがいも しょうが しょうが あまなつみかん	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	740	28.0	16.8	2.4
15	水	☆入学、進級お祝い献立☆ 減塩ソフトパン 牛乳 フライドチキン ごまドレッシングサラダ 大麦入りミネストローネ お祝いゼリー	鶏肉 大豆		牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく しょうが だいこん きゅうり とうもろこし	パン 小麦粉 でん粉 大麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	米油 ごま オリーブ油	807	31.5	27.6	2.7
16	木	《大阪府枚方市の郷土料理～ごんぼ汁》 わかめごはん 牛乳 鶏たんこのたこ焼きソースかけ(4個) 小松菜のみそ和え ごんぼ汁 パインアップルの缶詰	鶏肉 凍り豆腐 油揚げ みそ		わかめ 牛乳 あおさ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん 根深ねぎ もやし しょうが パインアップル	ごはん パン粉 はちみつ 砂糖		786	28.4	21.5	3.2
17	金	《宮城県の特産品～油ふ》 宮城県の食材を使って～もうかさめ ごはん 牛乳 もうかさめのたまねぎソースかけ きざみ昆布と野菜の炒め煮 油ふ入り呉汁 グレープフルーツ	さめ 大豆 豆腐 みそ 豚肉		牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん 根深ねぎ もやし しょうが グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖 油ふ	米油	762	28.1	19.1	3.3
20	月	食パン はちみつ 牛乳 豚肉のバジル焼き コールスロー 豆乳スープ	豚肉 鶏肉 いんげんまめ 豆乳		牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ	パン はちみつ 砂糖 じゃがいも	米油	750	29.0	26.7	3.2
21	火	《愛知県名古屋市の郷土料理～チキンみそカツ》 ごはん 牛乳 チキンみそカツ わかめのしょうが和え けんちん汁 甘夏みかん	鶏肉 みそ 豆腐 大豆		牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう 根深ねぎ きゅうり しょうが あまなつみかん	ごはん パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉	米油 ごま油	715	23.9	15.0	2.6
22	水	★旬の魚 かつお★ ココアパン 牛乳 かつおのオーロラソースがらめ キャロットソテー マカロニと野菜のスープ	かつお 凍り豆腐 ベーコン		牛乳	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ セロリー とうもろこし	パン でん粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 バター	773	30.8	24.5	2.9
23	木	★旬の魚 さわら(鱈)★ 麦ごはん ふりかけ 牛乳 さわらの照り焼き おひたし 豚汁 オレンジ	大豆 さわら 豚肉 豆腐 みそ		牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん ごぼう 根深ねぎ もやし オレンジ	大麦 ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま	747	31.9	17.1	2.6
24	金	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(3個) 八宝菜 パンサンスー	豚肉 えび うずら卵		牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ パン粉	米油 ごま油 ごま	771	24.7	19.8	2.8
27	月	★旬の野菜 春キャベツ★ 食パン スライスチーズ 牛乳 もうかさめのハーブ揚げ ポテトバターソテー 卵と春キャベツのスープ	さめ 鶏卵		牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ セロリー とうもろこし	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 バター	780	30.4	28.0	3.7
28	火	★旬の野菜 たけのこ★ ごはん 牛乳 さばのねぎみそだれかけ 小松菜のごま和え わかめとたけのこのすまし汁 甘夏みかん	さば みそ 豆腐		牛乳 わかめ	こまつな にんじん	根深ねぎ しょうが キャベツ えのきたけ たけのこ あまなつみかん	ごはん でん粉 砂糖 ふ	米油 ごま	786	27.9	24.8	3.0
30	木	小バターロールパン 牛乳 あさりのペペロンチーノ 目玉焼き マスタードドレッシングサラダ ヨーグルト	鶏卵 ベーコン あさり		牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし きゅうり キャベツ	パン 砂糖 スバゲッティ	バター オリーブ油 米油	760	31.1	26.3	2.9

※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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために、一部栄養強化食品を使用しています。

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

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。

令和7年度 学校給食標語 優秀賞

命への お礼の言葉 「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☆

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 	