

4月の予定献立表



中学校
2ブロック
人來田中, 茂庭台中, 折立中, 住吉台中
長命ヶ丘中, 大沢中, 北仙台中, 中山中
第一中

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	水	ごはん 牛乳 さばのねぎみそだれかけ キャベツのごま和え わかめのすまし汁 甘夏みかん	さば 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ しょうが えのきたけ キャベツ もやし あまなつみかん	ごはん ふ でん粉 砂糖	米油 ごま	841	25.8	30.7	2.5
10	木	★旬の野菜 春キャベツ★ 米粉パン 牛乳 ウイナーソーセージのケチャップソースかけ(2本) ポテトバターソテー 卵と春キャベツのスープ 大豆入り小魚	ウイナーソーセージ 鶏卵 大豆	牛乳 かたくちいわし	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー とうもろこし	パン 米粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	バター	731	30.1	30.4	3.6
11	金	ごはん 牛乳 ホキフライ(ソース) 小松菜の仙台みそ和え はっと汁	ホキ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 小麦粉 パン粉 すいとん でん粉	ごめ油	787	27.9	17.1	2.4
14	月	ミルクパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き アーモンド入りほうれん草サラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも	アーモンド ごめ油	749	32.4	28.1	3.2
15	火	★旬の魚 かつお★ ごはん 牛乳 かつおのたまねぎソースかけ ひじきの炒め煮 根菜汁 グレープフルーツ	かつお 豆腐 みそ 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう グレープフルーツ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごめ油	755	29.8	17.0	3.3
16	水	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	ごめ油 ごま油 ごま	771	24.7	19.8	2.8
17	木	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 とうもろこし キャベツ きゅうり	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	ごめ油	754	34.8	21.2	3.2
18	金	【宮城県の特産品 油ふ】★旬の果物 甘夏みかん★ ごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ きざみ昆布と野菜の炒め煮 油ふ入り呉汁 甘夏みかん	あかうお 大豆 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ もやし しょうが あまなつみかん	ごはん 砂糖 でん粉 油ふ	ごめ油	751	27.4	19.6	2.3
21	月	☆入学・進級お祝い献立☆ 米粉フオカッチャ 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 だいこん とうもろこし きゅうり しょうが	パン 米粉 小麦粉 でん粉 大麦 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごめ油 オリーブ油 ごま	679	34.5	20.9	3.3
22	火	《大阪・関西万博にちなんだメニュー》 ごはん 牛乳 鶏だんごのたこ焼きソースかけ(4個) 小松菜の豆みそ和え 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	牛乳 あおさ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう もやし だいこん ねぎ しょうが パインアップル	ごはん 砂糖 はちみつ パン粉		787	27.4	21.5	2.0
23	水	《豚丼にして食べよう!》 麦ごはん 牛乳 豚肉と玉ねぎの炒め物(豚丼の具) きびなごの唐揚げ(5~6本) 小松菜と豆腐のみそ汁 オレンジ	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 きびなご	こまつな にんじん	だいこん 乾しいたけ たまねぎ にんにく しょうが オレンジ	大麦 ごはん でん粉 砂糖	ごめ油	752	30.3	20.7	2.5
24	木	食パン チョコレートクリーム 牛乳 豚肉のバジル焼き コールスロー 豆乳クリームスープ	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 しめじ きゅうり キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	チョコレートクリーム ごめ油	797	29.5	34.9	3.3
25	金	《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 ひたし豆 けんちん汁	鶏肉 みそ 生揚げ 大豆	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉	ごめ油 ごま油	761	27.6	18.0	2.2
28	月	ココアパン 牛乳 わかさぎフリッター(3本) キャロットソテー マカロニと野菜のスープ	ベーコン 大豆	牛乳 わかさぎ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリー とうもろこし	パン 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも でん粉	ごめ油 バター	750	24.0	28.0	2.9
30	水	★旬の魚 さわら(鱈)★ 麦ごはん ふりかけ 牛乳 さわらのしょうが焼き わかめ入りおひたし 豚汁 グレープフルーツ	大豆 さわら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ のり	かぼちゃ にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう ねぎ とうもろこし グレープフルーツ	大麦 ごはん じゃがいも 砂糖	ごま	747	32.1	17.2	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。

※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 27.0~41.5g
・脂質 18.4~27.7g
・食塩相当量 2.5g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。南吉成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ますので、よろしく願います。

＜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食事すること	

《今月の目標》

給食の栄養について知ろう

献立表 見て歓喜する 給食前

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☆