



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

2
フ
ロ
ン
グ
西多賀中, 中田中, 八木山中,
富沢中

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	木	丸パン 牛乳 ホキフライ(ソース) クリームシチュー オレンジ ドリンクヨーグルト	ホキ 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム ヨーグルト	にんじん	たまねぎ オレンジ	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油	844	36.6	29.1	3.3
10	金	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ コーン入りひたし さつま汁	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ たいこん ごぼう 根深ねぎ とうもろこし もやし	ごはん 砂糖 でん粉 さつまいも	米油	781	25.4	18.6	2.9
13	月	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) ジャージャン豆腐 デコポン	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ 根深ねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく デコポン	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	834	29.7	26.6	1.9
14	火	背割りコッパン 牛乳 ウインナーソーセージのトマトソースかけ ビーンズサラダ ポトフ アーモンド入り小魚	ウインナーソーセージ 大豆 鶏肉	牛乳 かたくちいわし	トマト にんじん	えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも	米油 アーモンド	737	29.0	28.2	3.3
15	水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 大豆入りコロッケ グレープフルーツ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく グレープフルーツ	大麦 ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油	847	26.0	23.8	2.4
16	木	★入学・進級 お祝い献立★ 小バターロールパン 牛乳 スパゲッティナポリタン 鶏肉のマスタード焼き 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	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	パン スパゲッティ 砂糖 ゼリー	バター 米油 オリーブ油	764	30.0	21.6	3.3
17	金	ごはん 牛乳 かつおの薬味ソースかけ 肉だんごスープ オレンジ	かつお 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく きくらげ もやし オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま油	771	30.4	20.5	2.5
20	月	ごはん のりのつくだに 牛乳 さわらの西京焼き 小松菜のごま酢豚 吉野汁	さわら みそ 豆腐	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし たいこん 根深ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖 ふ でん粉	米油 ごま	707	27.4	16.6	2.3
21	火	★旬の果物 あまなつみかん★ 食パン いちごジャム 牛乳 フライビーンズ ハヤシシチュー あまなつみかん	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム あまなつみかん	パン ジャム でん粉 じゃがいも	米油	758	27.9	26.6	3.1
22	水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒め煮 利休汁	豚肉 大豆 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たいこん 乾しいたけ 根深ねぎ	ごはん 砂糖	米油 ごま	786	28.5	26.0	2.8
23	木	ミルクパン 牛乳 ささみフライ(ソース) 大根サラダ 大麦入りミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たいこん きゅうり レモン とうもろこし たまねぎ キャベツ にんにく	パン パン粉 砂糖 大麦	米油 オリーブ油	774	28.8	27.8	3.3
24	金	わかめごはん 牛乳 ぶりのみそ漬け焼き 油ふ入りはっとう汁 グレープフルーツ	ぶり みそ	わかめ 牛乳	にんじん	ごぼう たいこん 根深ねぎ グレープフルーツ	ごはん 砂糖 すいとん 油ふ	米油	761	28.0	18.8	2.9
27	月	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2本) 八宝菜 もやしのナムル ヨーグルト	豚肉 いか うずら卵	牛乳 わかさぎ ヨーグルト	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが きゅうり もやし にんにく	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	791	25.5	21.4	2.5
28	火	ココアパン 牛乳 たららのピザソースかけ ABC マカロニスープ オレンジ	たら 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 にんにく とうもろこし オレンジ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 オリーブ油	730	28.3	22.5	2.9
30	木	★5月5日はこどもの日です★ ごはん 牛乳 たけのこごはんの具 ヒレカツ(ソース) 豆腐と大根のみそ汁 大豆入り小魚	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	牛乳 かたくちいわし	にんじん こまつな	たけのこ 乾しいたけ たいこん	ごはん パン粉 砂糖	米油	739	27.2	20.4	2.4

※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。



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。

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7年度学校給食標語優秀賞
栄養満点 テストも満点へ 一直線

<p>① 1日3食を食べる大切さを知ること</p>	<p>② 自分に合った食事の量を知ること</p>	<p>③ 地場産品や郷土料理を知ること</p>
<p>④ 正しい手洗いをすること</p>	<p>⑤ マナーを守り楽しく会食すること</p>	

仙台市立中学校 生徒