

中学校	2 シ ロ ツ ク	東仙台中 高砂中 田子中 南小泉中 蒲町中 七郷中
-----	-----------------------	------------------------------



# 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

仙台市高砂学校給食センター

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	横割り丸パン 牛乳 ハンバーグのオニオンソースかけ シャキシャキ彩りサラダ ミネストローネ	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー とうもろこし れんこん	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	719	27.8	25.2	3.7
10	金	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	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
13	月	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	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	835	37.0	23.3	2.4
14	火	🌸入学・進級お祝い献立🌸 小ミルクパン 牛乳 みそラーメン(蒸し中華めん スープ) 大根サラダ 果肉入りヨーグルト	🍴 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	パン 中華めん 砂糖	ごま油 米油	795	27.1	27.4	3.2
15	水	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 ごぼう れんこん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	720	28.2	16.0	2.8
16	木	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 じゃがいも 砂糖	米油	836	29.7	26.7	3.8
17	金	ごはん 牛乳 豚肉の南蛮焼き もやしときゅうりの塩だれ和え わかめスープ バインアップルの缶詰	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 バインアップル	ごはん 砂糖	ごま ごま油	755	25.9	22.4	2.5
20	月	≪ 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	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 じゃがいも 砂糖	アーモンド 米油	819	31.5	24.2	3.3
21	火	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 スパゲッティ 砂糖	米油	760	31.3	26.7	3.4
22	水	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 洋なしの缶詰	大豆 鶏肉 うずら卵 豆腐	牛乳 ひじき	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 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	728	29.0	15.2	2.4
23	木	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 卵スープ	🍴 豚肉 鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳	こまつな にんじん アスパラガス	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン ジャム パン粉 でん粉 砂糖	米油 バター	755	26.4	26.4	3.8
24	金	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	🍴 大豆 えび いか あさり	牛乳 チーズ わかめ ふのり	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	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油 ごま	811	26.5	24.1	3.2
27	月	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
28	火	背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン フライドポテト ABCマカロニスープ	🍴 ベーコン 豚肉 大豆 レンズまめ	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく	パン じゃがいも マカロニ 砂糖	米油	788	29.0	25.8	3.4
30	木	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(2本・ソース) 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 ししゃも	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 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	763	26.9	20.9	2.8

※はしは、毎日忘れずに持っていきましょう。 ※🍴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 	

## 今月の旬の食材

甘夏みかん にら  
たけのこ さわら

## 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

給食のメニューで広がる 食の世界

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☆