

平成30年度

3月の予定献立表

19
館

仙台市南吉成学校給食センター

中学校 2ブロック
第一中、中山中、折立中、人來田中
長命ヶ丘中、茂庭台中、住吉台中
仙台青陵中等教育学校



日	曜日	献立名	主 な 食 品 と 働 き				主 に エ ネ ル ギ ー に なる		24h Ener- Ond	たんぱく 質(g)
			主に体の組織をつくる		主に体の質点を整える		5群			
			1群	2群	3群	4群				
1	金	コッペパン はちみつ 牛乳 チリコンカン かぼちゃコロッケ コーン入り卵スープ オレンジ	豚肉 大豆 いんげん豆 鶏卵	牛乳	かぼちゃ トマト チンゲンサイ	たまねぎ にんにく とうもろこし オレンジ	パン はちみつ 米粉 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	米油	842	31.0
4	月	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 肉じゃが わかめの生和え	さわら みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖	米油	783	31.8
5	火	ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 小松菜のおひたし 利休汁	かつお 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん 乾しいたけ しめじ ねぎ はくさい	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	765	31.5
8	水	《仙台のご当地グルメ～マーボー焼きそば マーボー豆腐を麺にかけて食べよう》 小米粉パン 牛乳 マーボー焼きそば 中華風卵スープ はっさく	豆腐 豚肉 みそ 鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく はっさく	パン 米粉 中華めん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	759	33.0
7	木	《韓国の料理～タットリタン チョレギサラダ》 ごはん 牛乳 タットリタン フライピーズ チョレギサラダ(きざみり)	大豆 鶏肉	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	787	26.6
8	金	《メンチカツをパンにはさんで食べよう》 丸パン 牛乳 メンチカツ(ソース) シェルフマカロニサラダ(マヨネーズ) キャベツとベーコンのスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし	パン パン粉 マカロニ 砂糖 でん粉 小麦粉	米油 オリーブ油 マヨネーズ	750	26.5
11	月	★旬の果物 デコポン★ ごはん 牛乳 ぶりのピリ辛焼き 五目ひじき煮 根菜のみそ汁 デコポン	ぶり みそ 豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが にんにく ごぼう だいこん ねぎ デコポン	ごはん 砂糖	ごま油 米油	857	34.6
12	火	ごはん 牛乳 鮭のねぎソースかけ もやしのナムル きのこと卵のスープ	さけ ベーコン 鶏卵	牛乳	にんじん	ねぎ しめじ えのきたけ はくさい しょうが もやし きゅうり にんにく	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま ごま油	756	31.7
13	水	《スウェーデン料理～ヤンソンさんの誘惑》 ツイストパン 牛乳 ヤンソンさんの誘惑 枝豆とコーンのサラダ(洋風ドレッシング) 肉団子のトマトスープ オレンジ	まぐろ油づけ 豚肉 鶏肉	牛乳 クリーム チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー 枝豆 とうもろこし きゅうり オレンジ	パン パン粉 じゃがいも でん粉 砂糖	オリーブ油	881	30.8
14	木	《お彼岸にちなんで～白ごまだんご》 わかめごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ 沢煮梅 白ごまだんご	赤魚 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ごぼう しょうが	ごはん でん粉 砂糖 白玉もち	米油 ごま	850	27.5
15	金	食パン いちごジャム 牛乳 ししゃもフライ(2本・ソース) コーンシチュー オニオンドレッシングサラダ	ベーコン	牛乳 ししゃも チーズ	にんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	パン ジャム 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	米油	853	29.0
18	月	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(3個) 四川豆腐 春雨サラダ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 春雨	ごま油	814	28.6
19	火	褒ごはん 牛乳 ゆで卵(食卓塩) ドライカレー もやしのスープ デコポン	鶏卵 豚肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース 乾しいたけ もやし ねぎ デコポン	ごはん 大麦	米油	771	30.7
20	水	《ベトナムのサンドイッチ～パインミー 豚肉と甘酢和えをパンにはさんで食べよう》 小ソフトパン 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ フォー・ガー 甘酢和え パインアップル缶	豚肉 鶏肉	牛乳	こねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご もやし だいこん レモン パインアップル	パン 砂糖 ビーフン	ごま油 ごま 米油	765	30.8

※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。

生徒1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 820kcal
・たんぱく質 30.9g

～1年間の食生活を振り返ってみよう～

1年間の自分の食生活を振り返り、できたところにチェックを入れましょう！

☐ 朝食は毎日、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べた。	☐ 食事の前に手を洗い、清潔なハンカチで手をふいた。	☐ 食品の働きを理解し、好きな食べ物を食べ、嫌いな食べ物を我慢して食べた。	☐ よくかんで食べることを心がけた。
☐ 食事のマナーを守り、みんなと楽しく食事ができた。	☐ 感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつができた。	☐ 給食当番の仕事を協力して行った。	☐ 同食は食事に影響が出ないように時間や量を考えて食べた。

今月の目標

食生活の反省をしよう

残るのは 白いお皿と 笑顔だけ

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆