



4月予定献立表

太字の作物は日辺・六郷地区でとれた地元の作物です。



仙台市立六郷中学校

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)
			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		
8	金	始業式								
11	月	入学式								
12	火	☼はさんで食べよう☼ 横割り丸パン スライスチーズ ハンバーグトマトソースがけ 野菜スープ オレンジ	豚肉 鶏肉 ウイナーソーセージ レンズまめ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えのきたけ オレンジ	パン でん粉 パン粉 じゃがいも	油	804	36.9
13	水	入学式予備日(弁当の日)								
14	木	麦ごはん ハヤシシチュー ししゃもフライ(ソース) わかめともやしのごまサラダ	豚肉	牛乳 チーズ ししゃも わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ グリン ピース もやし キャベツ	ごはん 大麦 じゃ がいも パン粉 小 麦粉 砂糖	油 ごま	868	28.2
15	金	米粉きなこパン カレー南蛮うどん ごぼうと煮干しのパリパリ揚げ ブルーヨーグルト	きなこ 豚肉 鶏肉 だいず	牛乳 かたく ちいわし ヨーグルト	こまつな にんじん	たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ ごぼう	パン 米粉 うどん 砂糖 でん粉	油 ごま	870	36.5
18	月	☼旬の魚「鯉」☼ ごはん のりのつくだ煮 鯉と大豆のごまみそ和え きゅうりのピリ辛づけ せんべい汁	かつお だい ず 鶏肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	しょうが しめじ 乾しいたけ はくさい ごぼう 根深ねぎ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖 かやきせん べい	油 ごま	843	35.1
19	火	☼旬の野菜「アスパラガス」☼ 背割りコッペパン ボイルドフラン クフルト(ケチャップ&マスタード) コールスロー アスパラガスとマカロニのクリーム煮	フランクフル トソーセージ 鶏 肉	牛乳 チーズ クリーム	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし グリンピース	パン マカロニ じゃがいも	油	861	32.2
20	水	☼宮城水産の日☼ ごはん さばのみそ煮 小松菜のごま和え ひきな汁	さば 豆腐 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖	ごま	809	32.3
21	木	ごはん 豚汁 ツナとひじきの炒 め物 いかの天ぷら(しょうゆ)	豚肉 豆腐 まぐろ油づけ (缶) いか	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 根深ねぎ とうもろこし	ごはん さといも 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま	849	31.2
22	金	☼旬の魚「鯖」☼ 食パン ブルーベリージャム 鯖のハーブ焼き フレンチサラダ いんげん豆のミルクスープ	ウイナーソーセ ージ いんげんま め さわら	牛乳 チーズ	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	パン じゃがいも ジャム	油 バター	819	36.3
25	月	麦ごはん 豚キムチいため 揚げぎょうざ 韓国風スープ	豚肉 卵	牛乳 わかめ	ピーマン なら にんじん	しょうが はくさい キャベツ 根深ねぎ たまねぎ にん にく だいこん たけのこ 乾しいたけ	ごはん 大麦 砂糖 小麦粉	油	845	32.4
26	火	バターロール チリコンカン フライドポテト青のり味 ジュリアンスープ	豚肉 だいず 鶏肉	牛乳 あおのり	にんじん	たまねぎ にんにく キャベ ツ もやし えのきたけ	パン じゃがいも	バター 油	883	31.6
27	水	授業参観日(弁当なし)								
28	木	麦ごはん マーボー豆腐 春巻き ナムル	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん なら ほうれんそう	根深ねぎ たけのこ 乾しい たけ しょうが にんにく も やし たまねぎ キャベツ	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 はるさめ 小麦粉	油 ごま	884	31.2

★はしは毎日忘れずに持ってきましょう。★牛乳は毎日つきます。★献立内容は変更することがあります。

★弁当持参の日 4/13(水)

本校の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー : 830kcal
・たんぱく質 : 27.0~41.5g

地元の野菜を使用しています。

六郷中学校では、地元の農家の方々の協力により、地元でとれた農産物を学校給食に使用しています。地元の農産物を使用している日は、食材名を太字で記載していますのでご覧ください。

今月は相澤英昭さんから「小松菜」を納品していただく予定です。地元の農産物を使った六郷中の給食を楽しみにして下さい。

