



3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		
1	水	ごはん 筑前煮 さんまの蒲焼き ピリカラ漬け	鶏肉 さんま	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん 乾しいたけ しょうが きゅうり かぶ	ごはん さといも 砂糖 でん粉	油 ごま	820	29.6
2	木	✿3年生が考えた献立✿ 米粉パン チキンのトマト煮 アメリカンサラダ パンブキンスープ	鶏肉	牛乳 チーズ クリーム	かぼちゃ にんじん トマト(缶)	たまねぎ セロリー しめじ キャベツ きゅうり	パン 米粉 じゃがいも	バター 油	821	37.2
3	金	✿ひなまつりメニュー✿ 五目ずし(きざみのり) いか天ぷら(しょうゆ) わかめ汁 ひなあられ	油揚げ いか 豆腐	のり 牛乳 わかめ	にんじん	かんぴょう れんこん 乾しいたけ えのきたけ だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 でん粉	油	784	28.2
6	月	小ミルクパン カレー南蛮うどん 小魚とさつまいもの揚げ煮 ヨーグルト	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	パン うどん 砂糖 でん粉 さつまいも	油 ごま	799	27.7
7	火	ごはん 鶏手羽のさっぱり煮 ビーフンソテー 根菜汁	豆腐 鶏肉 うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん ごぼう 根深ねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ 乾しいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖 ビーフン	油	781	30.1
8	水	✿ふるさと給食の日✿ ごはん 油麩の卵とじ からしあえ おくずかけ	卵 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん みつば こまつな	たまねぎ もやし ごぼう 乾しいたけ	ごはん あぶらふ 砂糖 温麺 じゃがいも でん粉	油	807	31.8
9	木	食パン いちごジャム たらのマヨネーズ焼き ジャーマンポテト ジュリアンスープ	たら ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそ う	グリーンピース どうもろこし たまねぎ キャベツ もやし	パン パン粉 じゃがいも ジャム	マヨネー ズ 油	760	31.1
10	金	卒業式								
13	月	横割り丸パン サーモンメンチカツ(ソース) 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 さけ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター	833	28.7
14	火	ごはん マーボー豆腐 春巻き 小松菜の中華炒め	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら こまつな	根深ねぎ たけのこ 乾しいたけ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし どうもろこし	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉	油	867	30.8
15	水	✿宮城水産の日✿ ごはん さばの塩焼き 豚汁 冷凍みかん	さば 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ みかん	ごはん さといも	油	793	33.6
16	木	小さなこ揚げパン みそラーメン チンゲンサイとコーンのソテー	きなこ 豚肉 ウイナーソーセージ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	メンマ たまねぎ もやし どうもろこし にんにく	パン 砂糖 中華めん	油	790	29.7
17	金	麦ごはん ポークカレー ししゃもフライ(ソース) だいこんサラダ	豚肉	牛乳 チーズ ししゃも	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく だいこん きゅうり どうもろこし レモン	ごはん 大麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油	850	28.1
20	月	小バターロールパン スパゲッティポリア 豆腐ハンバーグのねぎソースかけ いちご	ウイナーソーセージ 豆腐 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム 根深ねぎ いちご	パン スパゲッティ パン粉 砂糖 でん粉	バター 油	800	31.1
22	水	給食はありません(弁当)								
23	木	給食はありません(弁当)								
24	金	修了式(弁当なし)								

★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。



＜お知らせ＞

3年生は3月3日(金)が給食最終日です。

3月7日(火)、8日(水)は、3年生のみお弁当の日となります。



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