



# 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	月	✿卒業祝いメニュー✿ 横割り丸パン 照り焼きハンバーグ 小松菜とコーンのソテー 鶏肉と春キャベツのシチュー 卒業祝いケーキ	豚肉 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	<b>こまつな</b> にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン でん粉 パン 粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油	959	35.7
2	火	セルフビビンバ (麦ごはん・肉みそ・ナムル) トック入り韓国風スープ オレンジ	豚肉 卵	牛乳 わかめ	<b>にんじん</b> <b>こまつな</b>	にんにく しょうが 根深ねぎ もやし だいこん たけのこ 乾しいたけ オレンジ	ごはん 大麦 砂糖 トック	油 ごま	871	37.1
3	水	✿ひなまつりメニュー✿ バターロールパン えびフライ ジャーマンポテト ミネストローネ ひなまつりゼリー	ウインナー セージ だ いず えび ベーコン	牛乳	<b>にんじん</b> トマト(缶) パセリ	とうもろこし キャベツ たまねぎ にんにく	パン おおむぎ パン粉 小麦粉 じゃがいも ゼリー	バター 油	884	28.9
4	木	ごはん 鯖の塩こうじ焼き 五目豆 豚汁 冷凍りんご	さわら だいず 豚肉 豆腐	牛乳 こんぶ	<b>にんじん</b>	ごぼう れんこん 乾しいたけ だいこん 根深ねぎ りんご	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	879	37.8
5	金	✿旬の果物「せとか」✿ 麦ごはん マーボー豆腐 わかさぎフリッター せとか	豆腐 豚肉	牛乳 わかさぎ	<b>にんじん</b> にら	根深ねぎ たけのこ 乾しいたけ しょうが にんにく せとか	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	油	873	33.7
9	火	麦ごはん チンジャオロースー えびボールスープ きゅうりのしそ風味あえ ぶどうゼリー	牛肉 豚肉 えび たら	牛乳	ピーマン <b>にんじん</b> ほうれんそう しそ	しょうが 乾しいたけ たけのこ はくさい きゅうり	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 はるさめ ゼリー	油	853	35.6
10	水	きな粉揚げパン みそラーメン チンゲンサイとコーンのソテー 蒸し青葉ぎょうざ いちご	きなこ 豚肉 ウィ ナーソーセ ージ	牛乳	<b>にんじん</b> にら チンゲンサイ ゆきな	しなちく たまねぎ もやし にんにく とうもろこし キャベツ いちご	パン 砂糖 中華めん 小麦粉	油	806	32.9
11	木	✿震災復興応援献立✿ ごはん 油麩の卵とじ からしあえ おくずかけ アーモンド入り小魚	卵 油揚げ 豆腐	牛乳 いりこ	<b>にんじん</b> みつば <b>こまつな</b>	たまねぎ 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	アーモン ド	894	34.2
12	金	✿旬の果物「デコポン」✿ わかめごはん レバーのピリ辛あえ ひきな汁 デコポン	豚肉 油揚げ	わかめ 牛乳	にら <b>にんじん</b>	しょうが にんにく 根深ねぎ だいこん デコポン	ごはん でん粉 砂糖 さといも	油 ごま	870	29.8
15	月	食パン ブルーベリージャム チリコンカン スイートポテト フライ マカロニスープ 冷凍黄桃	豚肉 だいず ベーコン	牛乳	<b>にんじん</b>	たまねぎ にんにく キャベツ 黄桃	パン さつまいも マカロニ じゃがいも ジャム	油 ごま	933	33.4
16	火	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 ブルーベリーヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ ししゃも ヨーグル ト	<b>にんじん</b>	たまねぎ グリンピース にんにく だいこん きゅうり とうもろこし レモン	ごはん 大麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油	947	32.0
17	水	チョコレートパン 春野菜のスパゲティ 豆腐ハンバーグのねぎソースかけ いちご	ベーコン 豆腐 鶏肉	牛乳 チーズ クリーム	<b>にんじん</b> アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム セロリー 根深ねぎ いちご	チョコレート パン スパゲッティ 砂糖 でん粉	油	873	22.8
18	木	✿宮城の食材「銀鮭」✿ ごはん ふりかけ(ひじき) 銀鮭の照り焼き 切り干し大根のピリから炒め なめこ汁	銀鮭 油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 ひじき	みつば <b>にんじん</b> にら	なめこ だいこん 切干しだいこん もやし にんにく 根深ねぎ	ごはん 砂糖 さといも	油	832	34.1
19	金	✿進級祝いメニュー✿ ごはん 八宝菜 蒸し桜しゅうまい 中華サラダ (パンナース) 進級祝いデザート	豚肉 いか えび うず ら卵 たら	牛乳	<b>にんじん</b> チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが きゅうり もやし キャベツ	ごはん 砂糖 でん粉 はるさめ ゼリー	油 ごま	876	32.3
22	月	<b>給食はありません(弁当)</b>								
23	火	<b>給食はありません(弁当)</b>								
24	水	<b>修了式(弁当なし)</b>								

★はしは毎日忘れずに持ってきてましょ。★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(水)が給食最終日です。



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