



# 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	火	ごはん 五目豆腐 ささかまぼこの磯辺揚げ 小松菜の中華炒め	豚肉 豆腐 うずら卵 ささかまぼ こ	牛乳 あおのり	にんじん さやえん どう <b>こまつな</b>	たまねぎ はくさい たけのこ 乾しいたけ しょうが もやし とうもろこし	ごはん 砂糖 でん 粉 小麦粉	油	810	31.8
2	水	韓国料理 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	にんじん <b>ほうれんそ う</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	803	28.8
3	木	ひなまつりメニュー パンPKシンパン かしわうどん 花型豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ひなまつりゼリー	鶏肉 豆腐	牛乳	かぼちゃ にんじん <b>ほうれんそ う</b>	根深ねぎ 乾しいたけ たまねぎ しょうが	パン うどん 砂糖 でん粉	油	804	27.1
4	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 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	860	27.1
7	月	横割り丸パン 照り焼きハンバーグ 鶏肉と春キャベツのシチュー 小松菜とコーンのソテー	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	<b>こまつな</b> にんじん パセリ	たまねぎ もやし 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	油	812	34.2
8	火	旬の果物「せとか」 ごはん のりのつくだ煮 揚げじゃがのそぼろ煮 にらの味噌汁 せとか	豚肉 卵 豆腐	牛乳 のり	にんじん さやいん げん にら	しょうが たまねぎ えのきたけ もやし せとか	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま	805	29.0
9	水	ごはん 鶏肉のにんにくしょうゆ焼き 切り干し大根のオイスターソース 炒め 味噌けんちん汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが にんにく 切干しだ いこん 乾しいたけ だいこん ごぼう 根深ねぎ	ごはん 砂糖 さといも	ごま 油	800	35.6
10	木	食パン ブルーベリージャム ミートボールのクリーム煮 ごぼうサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チ ーズ ク リーム ヨーグル ト	にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース ごぼう きゅうり	パン じゃがいも 砂糖 ジャム	油 ごま	863	31.9
11	金	震災復興応援献立 ごはん 油麩の卵とじ おくずかけ 小松菜のからしあえ	卵 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん みつば <b>こまつな</b>	たまねぎ ごぼう もやし 乾しいたけ	ごはん あぶらふ 砂糖 温麺 じゃがいも でん粉		822	31.8
15	火	ごはん 鶏手羽のさっぱり煮 根菜汁 ポップビーンズ	豆腐 鶏肉 うずら卵 だいず	牛乳 あおのり	にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉	油	817	32.9
16	水	宮城水産の日 ごはん さばの照り焼き ベーコンとほうれんそうの炒め物 のっぺい汁	さば 生揚げ ベーコン	牛乳	にんじん <b>ほうれんそ う</b>	だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ とうもろこし もやし	ごはん 砂糖 さといも でん粉	油	829	28.6
17	木	きなこ揚げパン 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 ウィナー セージ	牛乳	にんじん にら チン ゲンサイ	めんま たまねぎ もやし とうもろこし にんにく	パン 砂糖 中華めん	油	808	30.7
18	金	ごはん 豚肉と大豆のかりん揚げ 豆腐とえのきたけのみそ汁 海藻サラダ	豚肉 だい ず 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ とさかの り	<b>こまつな</b> にんじん	しょうが だいこん えのきた け 根深ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖	ごま 油	803	30.6
22	火	給食はありません (弁当)								
23	水	給食はありません (弁当)								
24	木	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8日(火)が給食最終日です。

3月9日(水)、10日(木)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