



# 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	金	★ひなまつり 麦ごはん ビーフカレー 白花豆コロッケ 大根サラダ 行事食ゼリー	牛肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく 大根 とうもろこし きゅうり	ごはん おおむぎ じゃがいも 砂糖 パンこ こむぎこ ゼリー	バター 油 ごま	923	24.9
4	月	★卒業祝いメニュー チョコレートパン 鶏肉のからあげ チンゲンサイのソテー わかめ入り卵スープ デザート	鶏肉 卵 ウインナーソーセ ジ 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	チンゲン サイ にんじん こねぎ	しょうが とうもろこし たまねぎ	チョコレート パン でんぷん	油	901	36.0
5	火	ごはん 銀鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 小松菜のみそ煮	銀鮭 油あげ さつまあげ 大豆 高野豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	えだまめ 大根 えのきたけ	ごはん 砂糖 油麩 じゃがいも	油	753	33.0
6	水	ごはん チンジャオロースー 蒸ししゅうまい タンタン春雨スープ	豚肉	牛乳	ピーマン にんじん にら	しょうが たけのこ ほししいたけ にんにく たまねぎ もやし はくさい	ごはん 砂糖 でんぷん パンこ 春雨	油 ごま	770	30.0
7	木	厚切り食パン りんごジャム 鶏肉のさっぱり煮 えびとブロッコリーのクリーム煮 はるか	鶏肉 うずら卵 ベーコン えび	牛乳 チーズ クリーム	ブロッコ リー にんじ ん	はくさい たまねぎ はるか	パン 砂糖 じゃがいも ジャム	バター	783	35.2
8	金	3・11ふるさと給食の日 ごはん 味付けのり 仙台青葉ぎょうざ 油麩入り肉じゃが あんかけうーめん汁	豚肉 鶏肉 油あげ	牛乳 のり	ゆきな に んじん さ やいんげ ん 小松 菜	キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ ほししいたけ	ごはん こむぎこ 油麩 じゃがいも 砂糖 うーめん でんぷん	油	784	29.2
11	月	振替休業日								
12	火	ごはん 焼き魚(ほっけ) 豚肉とねぎの煮物 じゃがいもと白菜の味噌汁	ほっけ 豚肉 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ ごぼう しょうが えのきたけ はくさい 大根	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	745	35.1
13	水	ごはん 豆腐の中華煮 春巻 小松菜のナムル	豆腐 豚肉 うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン サイ 小松菜	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし にんにく	ごはん 砂糖 でんぷん 春雨 こむぎこ 砂糖	油 ごま	879	32.2
14	木	食パン いちごジャム 大豆のチリコンカン マッシュポテト ふわふわ卵スープ	豚肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	さやいんげ ん にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも パンこ ジャム	油 バター	762	33.8
15	金	ごはん さばの南部焼き けんちんじる 切干大根の煮物	さば 豆腐 豚肉 油あげ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 大根 ごぼう ねぎ 切干大根 れんこん ほししいたけ	ごはん 砂糖 さといも	ごま 油	804	30.0
18	月	小米粉きなこパン カレーうどん ししやもフライ(ソース) わかめサラダ	きなこ 豚肉	牛乳 ししやも わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ とうもろこし きゅうり	パン こめこ うどん でんぷん パンこ こむぎこ 砂糖	油	743	29.6
19	火	食育の日 キムタクごはん トック入り卵スープ 肉団子の甘酢あんかけ ヨーグルト	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	ねぎ はくさい たくあん にんにく たけのこ ほししいたけ たまねぎ しょうが	ごはん トック でんぷん 砂糖	油 ごま	770	31.1
20	水	春分の日								
21	木	給食はありません(弁当)								
22	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。

★献立によっては手が汚れることがあります。必要な人はウェットティッシュ等持ってくるようにしましょう。



<お知らせ>

3年生は3月4日(月)が給食最終日です。

3年生は3月7日(木)はお弁当の日です。



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