令和６年度

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

給食スタートです！

日	曜日	献立名	主な食品と働き：主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
8	月	始業式								
9	火	入学式								
10	水	お弁当の日								
11	木	メロンパン ツナとキャベツのスパゲッティ ポップビーンズ 小松菜とたまごのスープ	たまご 大豆 まぐろ油漬け ベーコン 豆腐	牛乳 あおのり	にんじん **小松菜**	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく とうもろこし	パン スパゲッティ でんぷん	油	864	33.5
12	金	ごはん さばの塩焼き すきこんぶの煮物 小松菜のみそしる	さば さつまあげ 大豆 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん **小松菜**	だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま	801	30.9
15	月	ごはん 豆腐の中華煮 むししゅうまい きゅうりのピリカラづけ	豆腐 豚肉 うずらたまご	牛乳	にんじん **小松菜**	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり	ごはん さとう でんぷん パンこ	油	813	34.1
16	火	バターロールパン カレーラーメン ごぼうとにぼしのパリパリあげ 甘夏みかん	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 かたく ちいわし	**小松菜** にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ ごぼう なつみかん	パン ちゅうかめん さとう でんぷん	バター 油 ごま	756	29.4
17	水	ごはん ホキフライ(ソース) みそまめ のっぺいじる	ホキ 大豆 鶏肉 なまあげ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん ねぎ ほししいたけ	ごはん パンこ こむぎこ さとう さといも でんぷん	油 ごま	791	31.9
18	木	厚切り食パン りんごジャム 鶏肉のマーマレードやき かぶのシチュー グリーンサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	かぶ はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう じゃがいも ジャム	バター 油	761	33.7
19	金	食育の日 旬を食べよう～かつお ごはん かつおと大豆のごまがらめ コーン入りたまごスープ 美生柑	かつお 大豆 ハム たまご	牛乳	パプリカ にんじん **小松菜**	しょうが とうもろこし えのきたけ 美生柑	ごはん でんぷん さとう	油 ごま	807	36.0
22	月	ごはん 春キャベツのホイコーロー 豆乳入りみそスープ フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	ピーマン にんじん **小松菜**	しょうが キャベツ たまねぎ にんにく はくさい もやし ねぎ みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶) レモン	ごはん でんぷん ビーフン さとう	油	784	27.3
23	火	ココアパン さわらのハーブやき ジャーマンポテト わかめ入りたまごスープ	さわら たまご 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ パセリ	たまねぎ たけのこ	パン でんぷん じゃがいも	油	821	37.5
24	水	麦ごはん ポークカレー かぼちゃコロッケ もやしとコーンのソテー	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく もやし とうもろこし	ごはん おおむぎ じゃがいも パンこ	バター 油 ごま	872	25.3
25	木	食パン スライスチーズ ハンバーグのトマトソースかけ ポトフ オレンジ	豚肉 鶏肉 ウインナーソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ だいこん かぶ オレンジ	パン でんぷん さとう じゃがいも	油	778	32.9
26	金	たけのこごはん 赤魚の竜田揚げ 豚汁 ヨーグルト	鶏肉 油あげ 赤魚 豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん だいこん	ごぼう たけのこ しょうが ねぎ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	油	734	35.9
30	月	お弁当の日								

★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。

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。

今月は相澤さんから「小松菜」を，大内さんから「米」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お楽しみに。

<給食用に毎日持ってくる物>
〇はしセット
〇ウエットティッシュまたはおしぼり
〇ランチョンマット
〇歯ブラシセット

給食前は石けんで手をきれいに洗います。清潔なハンカチかハンドタオルを持ってきましょう。