

日	曜日	献立名	主 な 食 品 と 働 き						エネ ル ギ- (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	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さばの塩焼き 野菜のアーモンド和え さつま汁 生パインアップル		さば 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ パインアップル	ごはん さつまいも 砂糖	米油 アーモンド	886	29.0
2	火	米粉フォカッチャ 牛乳 ドライカレー コンソメスープ キャラメルポテト		ベーコン 豚肉 牛肉 レンズまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム にんにく しょうが	パン 米粉 さつまいも 砂糖	米油 バター アーモンド	811	33.9
3	水	～ひな祭りにちなんだ献立～ ごはん 牛乳 さわらの甘酢あんかけ なのはな入りひたし(きざみのり) えびだんご入りすまし汁 デコボン ひなあられ	旬の果物 デコボン 10 日, 17 日にも出ます	さわら 豆腐 えび すけとうだら	牛乳 のり	にんじん こねぎ 小松菜 なばな	たけのこ もやし デコボン	ごはん でん粉 砂糖 ふ ひなあられ	米油 ごま	808	31.3
4	木	ごはん 牛乳 ぶりの照焼き わかめのサラダ のっぺい汁		ぶり 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ねぎ 乾しいたけ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	ごま ごま油	798	30.7
5	金	食パン はちみつ 牛乳 ゆでたまご(食塩) ビーフンチュー チンゲンサイとコーンのソテー いちご(3個)		鶏卵 牛肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし いちご	パン はちみつ じゃがいも	米油	895	34.4
8	月	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 ししゃもフライ(2本・ソース) 生揚げのそぼろ煮 きゅうりと大根のピリ辛漬け		生揚げ 豚肉	牛乳 のり ししゃも	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり だいこん	ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	853	29.9
9	火	小ソフトパン 牛乳 やきそば 肉だんごの甘酢あんかけ(3個) フルーツポンチ		豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ しょうが りんご みかん パインアップル もも ようなし	パン パン粉 でん粉 砂糖 中華めん	米油	878	29.4
10	水	わかめごはん 牛乳 まぐろの竜田揚げ 根菜のにんにくみそ金平 かきたま汁 デコボン		まぐろ 鶏卵 豆腐 豚肉 大豆 みそ	わかめ 牛乳	ほうれんそう にんじん	乾しいたけ ねぎ れんこん ごぼう にんにく しょうが デコボン	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	823	35.2
11	木	ごはん 牛乳 チキン南蛮(タルタルソース) ごま和え 豆腐とじゃがいものみそ汁 グレープフルーツ		鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ だいこん もやし グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ 米油 ごま	899	32.1
12	金	米粉パン 牛乳 牛肉のガーリック焼き 野菜サラダ ミネストローネ 果肉入りヨーグルト		牛肉 ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 米粉 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油	856	39.2
15	月	麦ごはん 手巻きのり 牛乳 かつおのごまだれかけ(2個) 大豆の鉄火みそ 根菜汁 オレンジ		かつお 豆腐 油揚げ 豆腐 大豆 みそ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん	だいこん まいたけ ねぎ ごぼう オレンジ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	815	37.1
16	火	小丸パン ブルーベリージャム 牛乳 和風スパゲッティ(きざみのり) えびフライ(ソース) アーモンドコールスロー		えび ベーコン	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	しめじ まいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ジャム パン粉 小麦粉 スパゲッティ	米油 アーモンド	806	30.5
17	水	ごはん 牛乳 さけの香味焼き 小松菜の中華和え みそ春雨スープ デコボン		さけ 豚肉 うずらたまご みそ	牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく もやし きゅうり デコボン	ごはん 砂糖 はるさめ	ごま ごま油	783	34.8
18	木	中華飯(麦ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 大豆のごまがらめ めんまとこんにゃくのピリ辛炒め		大豆 豚肉 えび うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ 乾しいたけ しょうが めんま	ごはん 大麦 でん粉 砂糖	米油 ごま ごま油	817	30.1
19	金	チョコレートパン 牛乳 わかさぎフリッター(3本) ほうれんそうサラダ 卵スープ いちご(3個)		鶏卵 ベーコン	牛乳 わかさぎ おきあみ あおさ	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり とうもろこし いちご	チョコレート パン 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 アーモンド	903	29.3
22	月	ごはん 牛乳 かじきのみそマヨネーズ焼き 海藻サラダ 沢煮椀 ラ・フランスの缶詰		かじき 豚肉	牛乳 わかめ のり	にんじん	だいこん ごぼう 乾しいたけ キャベツ きゅうり ようなし	ごはん 砂糖	ごま ごま油 マヨネーズ	772	28.5

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。※ 印の日は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

＝今月の目標＝

食生活の反省をしよう

1年間の食生活を
振り返ってみましょう

みなさんは、この1年間どのよ
うな食生活を送りましたか？
自分の食生活を振り返り、今後
に活かしましょう。

できたところに☑をいれてみましょう！

食事の前に手洗いをした。	☐
給食の準備・片づけや家の食事の手伝いを協力してできた。	☐
朝・昼・タと一日三回、規則正しく食事ができた。	☐
好き嫌いしないで、栄養のバランスが良い食事ができた。	☐
食事のマナーを守り、みんなで楽しく食事ができた。	☐

生徒の1回あたりの学校給食摂取基準

・エネルギー 830 kcal
・たんぱく質 27.0 g ～ 41.5 g

令和元年度学校給食標語優秀賞

給食も 手間も愛も 残さずに

仙台市立中学校 生徒
☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆