



8・9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		
9 /	火	食パン ブルーベリー ジャム きびなごの唐揚げ アーモンドサラダ ホワイトシチュー	ウイナーソーセージ	牛乳 きびなご チーズ クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン でん粉 小 麦粉 じゃがいも 砂糖 ジャム	油 アー モ ンド	880	30.6
16	水	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き むきまめとコーンのソテー わかめ汁	鮭 ウイナーソー セージ 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな	とうもろこし えだまめ えのきたけ 根深ねぎ	ごはん パン粉 じゃがいも	マヨネー ズ 油	821	31.0
17	木	麦ごはん ふりかけ (ひじき) 鶏肉とカシューナッツの炒め物 もやしナムル 小松菜の卵スープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 ひじき	ピーマン 赤ピー マン 黄ピーマン こまつな	たけのこ 乾しいたけ もやし にんにく たまねぎ	ごはん 大麦 で ん粉 砂糖	カシューナ ツ 油 ごま	841	27.6
18	金	♪ 石巻グルメ「石巻焼きそば」♪ コッペパン 石巻焼きそば カップエッグ ヨーグルト	豚肉 卵	牛乳 あおのり ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし しょうが	パン 中華めん パン粉	油	773	33.1
23	水	ごはん 鶏手羽のさっぱり煮 みそ味ワンタンスープ パインアップル (缶)	鶏肉 うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし メンマ 根深ねぎ はくさい とうもろこしパインアップル(缶)	ごはん 砂糖 小麦粉	油	823	30.1
24	木	♪ 手作りのメニュー「ピザトースト」♪ ピザトースト 豚肉とじゃがいものカレー 野菜スープ 冷凍洋梨	ベーコン 豚肉	チーズ 牛乳	ピーマン にんじん	マッシュルーム キャベツ セロリー たまねぎ レタス 洋なし	パン じゃがいも	油	777	29.9
25	金	♪ 月見献立 ♪ 鶏肉と栗の炊き込みごはん ささかまぼこの しょうが焼き なめこ汁 ごま団子	鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん みつば	ごぼう 乾しいたけ なめこ だいこん しょうが	ごはん 砂糖 さいとも 白玉もち	くり 油 ごま	842	32.0
28	月	ごはん 五目豆腐 鱈の塩麹焼き パインアップル (缶詰)	豚肉 豆腐 うずら卵 あじ	牛乳 えび	にんじん さやえんどう	たまねぎ はくさい たけのこ 乾しいたけ しょうが パインアップル(缶)	ごはん 砂糖 でん粉	油	799	36.2
29	火	横割り丸パン 煮込みハンバーグ リヨネーズポテト ジュリアンスープ	豚肉 鶏肉 レンズめ ウイナーソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし えのきたけ	パン でん粉 パン粉 じゃがいも	油 バター	815	31.8
30	水	ごはん さばのみそ煮 小松菜のソテー 油麩のみそ汁	さば ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが とうもろこし 根深ねぎ だいこん	ごはん 砂糖 あぶらふ	油	880	34.6

★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。

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



＜お知らせ＞

- ・9月17、18日の2年生の給食は野外活動のためありません。
- ・9月24、25日の3年生の給食は修学旅行のためありません。
- ・9月25日の1年生の給食は校外学習のためありません。
- ・9月28日の3年生の給食は修学旅行振替休業日のためありません。

おやつ、その前に・・・

もうすぐ夏休みです。例年より短い夏休みですが、自由に使える時間が増えおやつを食べる機会も増えることと思います。おやを食べる前には次のことに気をつけましょう。

おやつは楽しみ程度に。時間と量を決めてから食べよう！



朝、昼、夕の食事をバランスよく食べていれば、普通の生活で1日に必要な栄養はほぼ足りています。おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を決めて食事に影響が出ないようにしましょう。

運動をする人は食事を補う「補食」で必要な栄養を“取りに行こう”



スポーツをする人は「おやつ＝甘い物」ではなく、おにぎりやくだもの、牛乳・乳製品などエネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質・ビタミン類などを効果的に補える食品を選んで食べましょう。

おやつに食べているもの、飲むものをよく知ろう！

栄養成分や原材料名を食品表示でチェックする習慣をつけましょう。特に注意が必要なのは、糖分、脂質、塩分の取り過ぎです。



コロナウイルスに気をつけて、食べよう！

手洗いをしっかりと、数人で食べる時には、小分けにして食べましょう。

