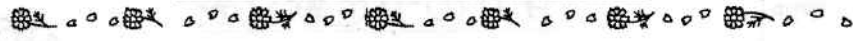


# 8・9月の予定献立表



山田中, 愛宕中, 袋原中, 長町中,  
八木山中, センター

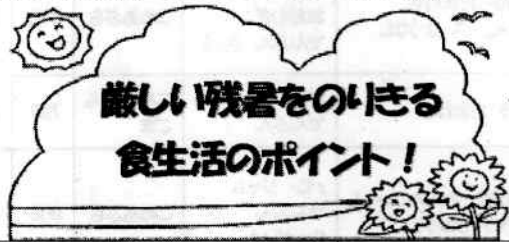


＝今月の目標＝食事と運動について考えよう

仙台市太白学校給食センター

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		
8/20	木	小パン・キンパン(コッペ型) 牛乳 みそラーメン はるまき 冷凍パインアップル	ぶたにく みそ とり肉	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく たけのこ キャベツ パインアップル	パン こむぎこ ちゅうかめん	ごまあぶら こめあぶら	749	25.0
21	金	ソフトパン 牛乳 ハンバーグ(ソース)- ごまドレッシングサラダ マカロニスープ	ぶたにく とり肉 ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン さとう マカロニ じゃがいも	こめあぶら ごま	854	31.3
24	月	ごはん のりの佃煮 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め 揚げさつまいも 冷凍りんご	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひとえぐさ	にんじん さけいんげん	たけのこ ほししいたけ ねぶかねぎ りんご	ごはん さとう さつまいも でんぶん	こめあぶら	877	25.0
25	火	★旬の野菜 えだまめ★ 麦ごはん 牛乳 エッグカレー いかのパジル焼き ゆでえだまめ	いかに うずらたまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ えだまめ	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも	オリーブゆ こめあぶら	871	35.5
26	水	米粉パン 牛乳 たらのピザソースかけ コーン入り卵スープ アーモンド入りスイートポテト	たら ベーコン たまご	ぎゅうにゅう クリーム	トマト にんじん こまつな	たまねぎ にんにく とうもろこし	パン こめこ でんぶん さとう さつまいも	こめあぶら オリーブゆ アーモンド バター	820	35.8
27	木	麦ごはん のりふりかけ 牛乳 さばのピリから焼き ワンタンスープ オレンジ	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし たけのこ ねぶかねぎ オレンジ	ごはん さとう おおむぎ こむぎこ	こめあぶら こめあぶら	827	29.0
28	金	小ココアパン 牛乳 トマトクリームスパゲッティ ハムカツ ビーンズサラダ(洋風ドレッシング)	ハム だいず えび	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん トマト	えだまめ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく マッシュルーム	パン パンこ スパゲッティ	こめあぶら オリーブゆ	817	32.5
31	月	わかめごはん 牛乳 赤魚のしょうが焼き 油ふいりけんちん汁 冷凍みかん	あかうお とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぶかねぎ みかん	ごはん あぶらふ さといも	こめあぶら	756	29.6
9/1	火	麦ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 きびなごのあまからがらめ ひじきサラダ(青じそドレッシング) のむヨーグルト	とうふ ぶたにく うずらたまご みそ	ぎゅうにゅう きびなご ひじき ヨーグルト	にんじん	もやし ねぶかねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	ごはん さとう おおむぎ でんぶん	こめあぶら ごま ごまあぶら	856	34.2
2	水	食パン ブルーベリージャム 牛乳 豚肉のマスタード焼き 大麦入りミネストローネ パインアップル	ぶたにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー パインアップル	パン ジャム おおむぎ じゃがいも	こめあぶら オリーブゆ	875	34.4
3	木	ごはん 牛乳 ホキ天ぶらの甘酢あんかけ わかめのしょうが和え サンラータン 大豆入り小魚	ホキ ぶたにく たまご とうふ だいず	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり しょうが たけのこ きくらげ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	835	33.0
4	金	★旬の×だもの もも(ゼリー)★ ツイストパン 牛乳 チリコンカン 野菜スープ あおさバイクドポテト ももゼリー	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく はくさい セロリー	パン じゃがいも こむぎこ ゼリー	こめあぶら	816	29.9

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※印はスプーンもあつ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。



まだまだ暑い日が続きます。暑さに  
負けない食生活を心がけ、生活リズム  
をととのえましょう。

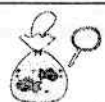


生徒1回あたりの  
学校給食摂取基準  
・エネルギー 830kcal  
・たんぱく質 27.0-41.5g

<p>夜更かしや朝寝坊は、日中の体調 不良に影響します。 早寝・早起きを心がけ、朝ごはん をしっかり食べましょう。</p>	<p>のどがかわく前にこまめに水や お茶を飲みましょう。</p>	<p>冷たいものばかり食べていると胃 に負担がかかります。冷たいものの 食べすぎには注意しましょう。</p>	<p>スタミナ不足にならないよう、主 食・主菜・副菜のそろった食事をし ましょう。</p>
---	--------------------------------------	--	---

令和元年度学校給食標語優秀賞  
命の輪 最後のアンカー いただきます

仙台市立長町中学校 3年 齊藤 風吹



裏面もご覧ください。