

4月の予定献立表



＝今月の目標＝ 給食の栄養について知ろう

仙台市太白学校給食センター

山田中, 愛宕中, 袋原中, 長町中,
八木山中, 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		
9	金	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 鶏肉のてり焼き 具汁 わかめ入りひたし	鶏肉 大豆 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう 根菜ねぎ もやし	ごはん 砂糖	米油 ごま	724	32.6
12	月	夏ごはん 味付けのり 牛乳 マーボー豆腐 かぼちゃコロケ グレープフルーツ	豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ	乾しいたけ 根菜ねぎ しょうが にんにく グレープフルーツ	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油 米油	862	26.7
13	火	ソフトパン 牛乳 かじきのトマトソースかけ オオムネシイタゲ 卵スープ ヨーグルト	かじき 鶏卵	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん	だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン 砂糖 でん粉	米油	855	37.7
14	水	夏ごはん 牛乳 ポークカレー わかさぎフリッター(2本) オレンジ	豚肉	牛乳 おさめ わかさぎ チーズ あおさ	にんじん	たまねぎ にんにく オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも 小麦粉	米油	834	22.5
15	木	☆入学準備お祝い献立☆ 小バターロールパン 牛乳 スパゲッティナポリタン 豚肉のバジル焼き フレンチサラダ お祝いゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン 砂糖 ゼリー スパゲッティ	バター オリーブ油 米油	908	32.5
16	金	★食育の日 中国の料理★ 夏ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) えびとうずら卵のチリソース煮 グレープフルーツ アーモンド入り小魚	豚肉 えび うずら卵	牛乳 いりこ	にんじん	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 根菜ねぎ グレープフルーツ	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉	アーモンド 米油 ごま油	851	32.3
19	月	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのごまだれかけ 肉じゃが 大根ときゅうりのしそ風味づけ	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん しそ	たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	811	29.3
20	火	★食育の日お祝い献立★ 米粉パン 牛乳 ホキフライ(ソース) 大麦ときのこのスープ アーモンド入りスイートポテト	ホキ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん アスパラガス	たまねぎ まいたけ えのきたけ 乾しいたけ	パン 米粉 砂糖 パン粉 小麦粉 大麦 さつまいも	米油 アーモンド バター	850	32.5
21	水	★旬味わかつら★ 夏ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 凍り豆腐の卵とじ わかめのしょうが和え	さわら 鶏肉 凍り豆腐 みそ 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが 乾しいたけ きゅうり	ごはん 大麦 砂糖	米油	841	41.1
22	木	★人気メニュー フライベーンズ★ 食パン スライスチーズ 牛乳 フライベーンズ ハッシュドビーフ オレンジ	大豆 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム オレンジ	パン でん粉 じゃがいも	米油	868	35.5
23	金	わかめごはん 牛乳 まぐろのしょうが焼き ごま和え 豚汁 大豆入り小魚	大豆 まぐろ 豚肉 豆腐 みそ	わかめ 牛乳 いりこ	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん ごぼう 根菜ねぎ	ごはん 砂糖	米油 ごま	782	41.4
26	月	ごはん 韓国味付けのり 牛乳 かつおと大豆のごまソース炒め 肉だんごスープ 甘夏みかん	かつお 大豆 みそ 豚肉 鶏肉	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 根菜ねぎ きくらげ 夏みかん	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま ごま油	817	34.1
27	火	食パン いちごジャム 牛乳 豚肉のガーリックソースかけ 野菜サラダ(ホワイトドレッシング) コーン入り卵スープ	豚肉 鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パン ジャム 砂糖 でん粉	米油 オリーブ油	808	33.1
28	水	★新メニュー あさりごはんの具★ 夏ごはん 牛乳 赤魚のたつた揚げ あさりごはんの具 豆腐とじゃがいものみそ汁 果肉入りヨーグルト	赤魚 豆腐 みそ あさり 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	だいこん 根菜ねぎ ごぼう しょうが えだまめ	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	米油	875	35.1
30	金	背割りコッペンパン 牛乳 焼きウインナーソーセージ(ケチャップ) 海藻サラダ(青じそドレッシング) さつまいものシチュー	ウインナーソーセージ いんげんめ	牛乳 わかめ チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム グリンピース	パン さつまいも	米油	819	28.0

※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。 ※献立内容に変更することがあります。

ご入学・ご進級おめでとうございます!

いよいよ新年度のスタートです。毎日健康に過ごせるように、バランスのよい食事と、規則正しい生活を心がけましょう。

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

1群 魚内臓 豆・豆腐品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品 小魚 海そう 無機質(カルシウム)を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンA(カロテン)を多く含む食品
4群 その他の野菜 果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米・パン、めん いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、含まれる栄養素をもとに、食品を6つのグループに分けたものです。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。給食はこの考え方をもとに、みなさんの健康と成長に必要な栄養がとれるよう作られています。

学校給食は栄養
バランス満点!



令和2年度学校給食課題優秀賞

給食で笑顔広がる クラスの輪