



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= 食事と健康の関わりを知ろう

仙台市太白学校給食センター

日	曜日	献立名	主な食品と備き						1人1日 (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	★宮城県産産物提供事業 黒石和牛★ ごはん のりふりかけ 牛乳 すきやき さつまいもの天ぷら デコボン	牛肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん	はくさい えのきたけ 根菜ねぎ デコボン	ごはん 砂糖 さつまいも 小麦粉	米油 ごま	913	26.4
2	火	背割りコッペパン 牛乳 ウイナーソーセージのサルサソースかけ ポテトサラダ(マヨネーズ) ラビオリスープ 果実入りヨーグルト	ウイナーソーセージ レンズまめ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ	パン 小麦粉 じゃがいも	米油 オリーブ油 マヨネーズ	868	30.6
3	水	★旬を味わおう いよかん★ 麦ごはん 味付けのり 牛乳 油ふり卵とじ 白花豆コロッケ(ソース) いよかん	鶏卵 いんげんまめ	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ 根菜ねぎ いよかん	ごはん 大麦 あぶらふ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油	913	26.9
4	木	★旬を味わおう たら★ ココアパン 牛乳 たらのパジルやき レモンドレッシングサラダ ミルクスープ	たら ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油	851	36.6
5	金	★旬を味わおう ぼたて★ わかめごはん 牛乳 ぼたて貝柱フライ 豆腐の中華煮 ぼんかん	豆腐 豚肉 うずら卵 みそ ぼたて貝柱	わかめ 牛乳	にんじん	もやし 根菜ねぎ しょうが たけのこ きくらげ にんにく ぼんかん	ごはん 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油 米油	825	29.8
8	月	★旬を味わおう ぶりのしょうが焼★ 麦ごはん 牛乳 ぶりのしょうが焼 ごま和え 呉汁	ぶり だいず 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい だいこん ごぼう 根菜ねぎ	ごはん 大麦 砂糖	米油 ごま	821	34.3
9	火	★宮城県産産物提供事業 黒石和牛★ 米粉フォカッチャ 牛乳 ししゃもフライ(2本・ソース) ビーフシチュー グレープフルーツ	牛肉	牛乳 チーズ ししゃも	にんじん さやいんげん	たまねぎ グレープフルーツ	パン 米粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油	795	33.7
10	水	★食育の日 韓国料理 仙台牛を味わおう★ 麦ごはん 韓国味付けのり 牛乳 牛肉のブルギソースかけ ナムル わかめスープ	牛肉 豆腐	牛乳 わかめ のり	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ 根菜ねぎ	ごはん 大麦 砂糖	米油 ごま ごま油	741	29.0
12	金	☆愛宕中/クエスト スパゲティ☆ 小バターロールパン 牛乳 スパゲッティナポリタン チーズの豚肉巻き揚げ(ソース) メロン	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく メロン	パン パン粉 スパゲッティ	バター オリーブ油 米油	899	30.8
15	月	★第3水曜日はみやぎの水曜の日★ ☆愛宕中/クエスト かじきのサーモントアースかけ☆ ごはん 牛乳 かじきのガーリックソースかけ 大根ときゅうりのしそ風味づけ 豚汁	かじき 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	しそ にんじん	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり はくさい ごぼう 根菜ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油	744	30.8
16	火	わかめごはん 牛乳 豚肉とレバーのごまソース炒め コン入り卵スープ いよかん アーモンド入り川魚	豚肉 だいず みそ ベーコン 鶏卵	わかめ 牛乳 いりこ	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし いよかん	ごはん でん粉 砂糖	アーモンド ごま 米油	847	32.3
17	水	☆卒業祝いデザート☆ ☆長町中/クエスト ハンバーグ☆ 米粉パン 牛乳 ハンバーグのトマトソース 野菜サラダ(ホワイトドレッシング) ABCスープ 卒業祝いデザート	豚肉 鶏肉 ウイナーソーセージ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン 米粉 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも	米油	* 757	* 31.6
18	木	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 肉みそおでん わかさぎフリッター(2本) デコボン	豚肉 大豆 みそ うずら卵 がんもどき	牛乳 ひじき わかめ おきあみ あおさ	にんじん	だいこん デコボン	ごはん 砂糖 小麦粉	ごま 米油	820	27.4
19	金	食パン ソフトチーズ 牛乳 豚肉のハニーマスタードソース 大麦入りミネストローネ 栗入りスイートポテト	豚肉 ベーコン いんげんまめ	牛乳 チーズ クリーム	にんじん トマト パセリ	レモン たまねぎ キャベツ にんにく セロリ	パン はちみつ 大麦 砂糖 さつまいも	米油 オリーブ油 バター	933	35.1
22	月	☆愛宕中長町中八木山中/クエスト ポークカレー☆ 麦ごはん 牛乳 ポークカレー フライビーンズ フルーツポンチ	豚肉 だいず	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく みかん パインアップル もも りんご	ごはん 大麦 じゃがいも でん粉	米油	880	25.3
24	水	ごはん 牛乳 さけの香味焼き まわかめの五目炒め 豆腐と大根のみそ汁 ヨーグルト	さけ 油揚げ ささかまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト (きわかめ)	にんじん こまつな	しょうが にんにく れんこん だいこん 根菜ねぎ	ごはん 砂糖	米油 ごま ごま油	800	35.9
25	木	クワッサン(2個) 牛乳 豆腐ハンバーグのピザソースかけ 海鮮サラダ(黒しそドレッシング) きのこと豚のスープ	豆腐 鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 わかめ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり まいしけ えのきたけ 乾しいたけ	パン 砂糖 でん粉	米油 オリーブ油	788	29.1
26	金	麦ごはん 納豆 牛乳 ささかまぼこのごま入り田楽 けんちん汁 デコボン	ささかまぼこ みそ 豆腐 油揚げ 納豆	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう 根菜ねぎ デコボン	ごはん 大麦 砂糖	ごま 米油	811	34.4

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※印刷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。【17日(水)卒業祝いデザート】\*はデザート抜きの栄養価です

令和元年学校給食調理優秀賞

## 大勢の 手がかげられた この一食

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

種類	エネルギー	たんぱく質
チーズタルト	147Kcal	2.3g
チョコレートケーキ	100Kcal	2.1g
ぶどうゼリー	51Kcal	0.1g
さつまいもと菓のタルト	107Kcal	1.0g

仙台市立長町中学校 2年 丹野 竜斗

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう。