



中学校
東華中 第二中 三条中
五橋中 八乙女中



仙台市荒巻学校給食センター

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		
1	月	減塩パン 牛乳 メンチカツ(ソース) キャロットドレッシングサラダ 白いんげん豆のポタージュ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 ベーコン いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ どうもろこし キャベツ きゅうり みかん	パン 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも	バター 米油 カシューナッツ	891	33.6
2	火	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ ひじきの炒め煮 油ふ入りけんちん汁	さば みそ 豆腐 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが だいこん ごぼう 乾しいたけ ねぎ えだまめ	ごはん 砂糖 でん粉 油ふ じゃがいも	米油	790	29.5
3	水	ごはん 牛乳 四川豆腐 もやしときゅうりの塩だれ和え さつまいものあめがけ オレンジ	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり オレンジ	ごはん さつまいも 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	838	27.2
4	木	丸パン ブルーベリージャム 牛乳 ホキフライ(ソース) 小松菜のサラダ ミネストローネ	ホキ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	パン ジャム パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 アーモンド	758	28.5
5	金	ごはん 牛乳 あじの西京焼き きざみこんぶと野菜の炒め煮 うーめん汁 セタゼリー	あじ みそ 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	乾しいたけ れんこん ごぼう	ごはん まめふ うーめん 砂糖 ゼリー	米油	748	31.6
8	月	食パン はちみつ 牛乳 フライドチキン フレンチサラダ パンポキンポタージュ パインアップル	鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	かぼちゃ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり パインアップル	パン はちみつ でん粉	米油	828	36.6
9	火	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら(2本) キャベツときゅうりのしそ和え すいとん汁	油揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん しそ	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 でん粉	米油	786	22.9
10	水	ごはん 牛乳 赤魚のしょうが焼き 五目きんぴら 生揚げとじゃがいものみそ汁 冷凍みかん	あかうお 生揚げ みそ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ しめじ ごぼう れんこん みかん	ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ごま	751	32.7
11	木	小ミルクパン 牛乳 彩り野菜のベベロンチーノ フライビーンズ 大根サラダ グレープフルーツ	大豆 ベーコン	牛乳	パプリカ にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム スズキーニ にんにく だいこん きゅうり グレープフルーツ	パン でん粉 スバゲッティ 砂糖	米油	753	28.6
12	金	ごはん 牛乳 さわらのたつた揚げ ごま和え 沢煮椀	さわら 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう ねぎ もやし	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	758	31.1
16	火	減塩パン 牛乳 照り焼きハンバーグ ポテトバターソース ABC マカロニスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー どうもろこし	パン パン粉 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも	バター	749	30.2
17	水	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ わかめのしょうが和え みそかきたま汁 洋なし缶	かつお 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ きゅうり しょうが 洋なし	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま ごま油	755	33.1
18	木	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(3~4本) 夏野菜カレー オニオンドレッシングサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかさぎ チーズ ヨーグルト	トマト にんじん	ズッキーニ なす たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 でん粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	米油	908	28.2
19	金	バターロールパン 牛乳 豚肉のラタトゥイユソースかけ コーンと枝豆のソテー ジュリエンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	パプリカ トマト にんじん	にんにく たまねぎ ズッキーニ セロリー キャベツ どうもろこし えだまめ	パン 砂糖	バター オリーブ油	747	31.7

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※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＝ ……暑さに負けない食事をしよう……

夏休みの過ごし方～水分のとり方について～

夏はたくさん汗をかくため、体の水分が失われます。
のどがかわいたと感じる前にこまめな水分補給を心がけましょう。

- ★水分補給は水やお茶を中心にしましょう。
- ★運動後やたくさん汗をかいた時は、塩分が失われるのでスポーツドリンクを取り入れることもおすすめです。ただし、ジュースと同じで糖分が多いので、とりすぎない工夫をしましょう。
- ★一度にたくさん冷たいものをとりすぎると、胃腸に負担がかかるので、飲みすぎに気をつけましょう。



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 27.0～41.5g

食事でも気をつけましょう!

★給食がない夏休みはカルシウム不足になりやすいので、水分補給をかねて牛乳を積極的にとりましょう。
★主食・汁物・おかずがそろったバランスの良い食事を心がけましょう。特にみそ汁やスープなどの汁物は水分と塩分を一緒にとることができるので、献立に上手に取り入れましょう。



令和5年度学校給食標語優秀賞

朝見てる 時間割より 献立を

仙台市立東華中学校 2年 井平 隼人

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆