

3月の予定献立表



仙台市南吉成学校給食センター

中学校
2ブロック
人來田中, 茂庭台中, 折立中, 大沢中
住吉台中, 長命ヶ丘中, 北仙台中, 中山中
第一中



日	曜日	献立名	主な食品と働き 主に体の調子を整える						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (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				
3	月	《ひなまつりメニュー》 ごはん 牛乳 さわらの西京焼き つぼみ菜のアーモンド和え すまし汁 ひなあられ	さわら 豆腐	牛乳 わかめ	つぼみ菜 にんじん	えのきたけ たけのこ キャベツ	ごはん ふ 砂糖 ひなあられ	アーモンド	749	29.3	18.7	2.2
4	火	★旬の果物 清見★ 丸パン 牛乳 ポークビーンズ フライドポテト うずら卵とチンゲンサイのスープ 清見	豚肉 大豆 うずら卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きよみ	パン じゃがいも	米油	815	30.3	29.4	3.1
5	水	♪新メニュー 生揚げの中華風みそだれかけ♪ ごはん 牛乳 生揚げの中華風みそだれかけ(3個) わかめのしょうが和え ビーフン入りスープ アーモンド入り小魚	生揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん にら	ねぎ はくさい きゅうり しょうが	ごはん 砂糖 ビーフン	米油 ごま油 アーモンド	759	25.7	22.8	2.9
6	木	ごはん 味付けのり 牛乳 さばの塩焼き 小松菜のおひたし にらたまみそ汁 オレンジ	さば 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳 のり	にら ごまつな にんじん	たまねぎ はくさい オレンジ	ごはん 砂糖	ごま	782	28.7	26.4	3.1
7	金	♪新メニュー きのこクリームスパゲッティ♪ 小麦粉パン 牛乳 きのこクリームスパゲッティ わかさぎフリッター(3本) ジュリアンスープ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 わかさぎ チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ	パン 米粉 小麦粉 スパゲッティ でん粉 パン粉	米油 バター	749	30.4	27.4	3.3
10	月	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ(3個) えびと豆腐の中華煮 甘酢和え パインアップルの缶詰	豚肉 豆腐 えび うずら卵	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ はくさい 乾しいたけ にんにく しょうが だいこん パインアップル	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	800	24.0	20.6	2.3
11	火	～3.11 ふるさと給食～ 《三陸産のもうかさめ・荳わかめを使っています》 減塩パン 牛乳 もうかさめのガーリック揚げ 荳わかめのサラダ(青じそドレッシング) 大豆と白菜のスープ ヨーグルト	さめ ベーコン 大豆	牛乳 荳わかめ ヨーグルト	ごまつな にんじん	にんにく はくさい たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 でん粉	米油	742	29.0	23.3	3.3
12	水	ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 れんこんとごぼうのきんぴら 呉汁 清見	かつお 大豆 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう れんこん きよみ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	747	30.8	16.9	2.8
13	木	《カレーにゆでたまごをのせて食べよう!》 麦ごはん 牛乳 ゆでたまご チキンカレー アーモンド入りほうれん草サラダ	鶏卵 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく りんご キャベツ	ごはん 大麦 じゃがいも	米油 アーモンド	819	28.7	24.5	2.2
14	金	食パン スライスチーズ 牛乳 肉だんごのハニーマスタードソースかけ(4個) 野菜と大根のサラダ キャロットスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ みずな	たまねぎ レモン だいこん きゅうり しょうが にんにく 米粉	パン はちみつ でん粉 砂糖 じゃがいも 米粉	米油 バター	835	34.5	34.0	3.3
17	月	《お彼岸にちなんで～おくずかけ・白ごまだんご》 麦ごはん のりの佃煮 牛乳 蒸しささかまぼこ おくずかけ 白ごまだんご	ささかまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ 乾しいたけ	ごはん 大麦 温麺 ふ じゃがいも でん粉 砂糖 しらたまもち	ごま	830	28.5	14.6	3.2
18	火	《スウェーデン料理～ヤンソンさんの誘惑》 米粉フォカッチャ 牛乳 豚肉と大豆のトマト煮 ヤンソンさんの誘惑 バジルドレッシングサラダ 清見	まぐろ油漬け 豚肉 大豆	牛乳 クリーム チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリー マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり きよみ	パン 米粉 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 米油	779	34.4	30.4	2.8
19	水	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) 白菜のからし和え みそはっと汁	あじ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん ねぎ はくさい もやし	ごはん 小麦粉 パン粉 すいとん	米油	770	27.4	16.6	2.5

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、スプーンもあっ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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために、一部栄養強化食品を使用しています。

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
・脂質 18.4～27.7g
・食塩相当量 2.5未満



～1年間の食生活を振り返ってみよう～

みなさんは、この1年間学校や家でどのような食生活を送りましたか？
自分の食生活を振り返って、できたことに○をつけてみましょう。
○がつかなかったことは、今後できるようにがんばりましょう。

1日3食食べることの大切さがわかった。	
自分に合った食事の量がわかった。	
地場産物や郷土料理を知ることができた。	
正しい手洗いができた。	
楽しい会食の仕方がわかった。	

今月の目標

食生活の反省をしよう

いとうれし 空の食缶 閉じるとき

仙台市立仙台青陵中等教育学校 3年

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆