

5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, 住吉台中 長命ヶ丘中, 大沢中, 北仙台中, 中山中, 第一中
--------------	---



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)	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				
1	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 さつまいもコロッケ きゅうりともやしの中華和え	豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	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 えだまめ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 さつまいも でん粉	米油 ごま油 ごま	790	26.3	20.9	2.5
2	金	米粉フオカッチャ 牛乳 ゆでウインナーソーセージ(2本) チンゲンサイとしめじのソテー パンプキンポタージュ アーモンド入り小魚	ウインナーソーセージ 鶏肉 まぐろ油づけ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム かたくりいわし	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし しめじ	パン 米粉 じゃがいも 砂糖	バター 米油 アーモンド	718	32.8	29.1	3.3
7	水	★旬の野菜 春キャベツ★ ごはん 牛乳 ソースチキンカツ 切干し大根のごま酢和え 春キャベツのみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ 切干しだいこん きゅうり とうもろこし	ごはん パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	米油 ごま ごま油	801	28.3	20.9	2.7
8	木	《トルコの料理を味わおう～さばサンドにして食べよう!》 コッペパン 牛乳 さばの竜田揚げ(トルコ風さばサンドの具) レモンドレッシングサラダ(トルコ風さばサンドの具) トルコ風レンズ豆のスープ	さば ベーコン レンズまめ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり レモン	パン でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 オリーブ油 バター	716	26.6	29.7	3.4
9	金	ごはん 牛乳 生揚げの甘酢あんかけ(3個) きざみ昆布と野菜の炒め煮 白菜のみそ汁 オレンジ	生揚げ みそ 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん	乾しいたけ はくさい たまねぎ ねぎ れんこん ごぼう オレンジ	ごはん 砂糖 でん粉	米油	704	22.7	17.5	2.5
12	月	麦ごはん 牛乳 五目豆腐 さつまいもの天ぷら ピリ辛きゅうり	豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい 乾しいたけ しょうが きゅうり	大麦 ごはん 小麦粉 砂糖 さつまいも でん粉	米油 ごま油	844	24.6	28.0	2.1
13	火	★旬の果物 甘夏みかん★ 食パン チョコレートクリーム 牛乳 鶏肉のバジル焼き ビーンズサラダ 米粉のポタージュ 甘夏みかん	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	にんじん	にんにく とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり あまなつみかん	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	チョコレートクリーム バター 米油	832	34.9	29.3	3.5
14	水	《たけのこごはんにして食べよう!》 ごはん 牛乳 たけのこごはんの具 さけの薬味たれかけ みそけんちん汁	さけ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しょうが たけのこ 乾しいたけ だいこん ごぼう	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま ごま油	778	31.8	20.1	2.8
15	木	バターロールパン 牛乳 豚肉のマスタード焼き にんじんサラダ 卵とチンゲンサイのスープ	豚肉 鶏卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ えだまめ レモン にんにく	パン 砂糖	バター 米油 オリーブ油	760	30.5	33.3	3.1
16	金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 小魚入りポップビーンズ フルーツポンチ	大豆 豚肉	牛乳 かたくりいわし チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく パイナップル みかん もも	大麦 ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	863	27.8	22.8	2.1
19	月	《宮城県の特産品～ささかまぼこ 宮城県の郷土料理～はっと汁》 ごはん 牛乳 もうかさめのみそだれかけ ささかまぼこ入りきんぴら はっと汁 甘夏みかん	さめ みそ 鶏肉 油揚げ ささかまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん ねぎ ごぼう あまなつみかん	ごはん でん粉 砂糖 すいとん	米油	811	25.1	17.6	3.5
20	火	小米粉パン 牛乳 みそラーメン 蒸ししゅうまい(3個) ひじきの中華和え ヨーグルト	豚肉 みそ 大豆	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん こら	たまねぎ もやし にんにく キャベツ しょうが	パン でん粉 小麦粉 砂糖 中華めん 米粉 パン粉	ごま油 ごま	775	34.0	25.2	4.3
21	水	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) ほうれん草のおひたし 利休汁	あじ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん 乾しいたけ しめじ ねぎ もやし	ごはん 小麦粉 パン粉	米油 ごま	723	24.2	18.4	2.3
22	木	丸パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ マッシュルームのソテー ABCマカロニスープ オレンジ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ クリーム	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ セロリー しょうが にんにく マッシュルーム とうもろこし オレンジ	パン マカロニ じゃがいも 砂糖	バター 米油	748	31.8	27.3	3.7
23	金	《韓国の料理を味わおう!》 ごはん 牛乳 目玉焼き 韓国風肉じゃが 小松菜ともやしの塩ナムル	鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ にんにく もやし	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 米油 ごま	750	25.7	20.5	1.9
26	月	ごはん のりの佃煮 牛乳 ししゃも天ぷら(2本) 大根ときゅうりのしそ風味漬 油ふ入り異汁	大豆 豆腐 みそ	牛乳 のり ししゃも	にんじん しそ	ねぎ だいこん きゅうり	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油ふ でん粉	米油	768	23.0	23.2	2.2
27	火	♪新メニュー 粉ふき芋♪ ミルクパン 牛乳 豚肉のガーリックソースかけ 粉ふき芋(磯風味) キャベツと大豆のスープ 甘夏みかん	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 あおさ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー あまなつみかん	パン 砂糖 じゃがいも	米油	794	31.2	32.5	3.1
28	水	ごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ れんこんとひじきの和え物 沢煮椀	あかう 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう れんこん とうもろこし きゅうり しょうが	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	714	25.6	17.8	2.1
29	木	♪新メニュー 肉だんごのペーソースかけ♪ 豆乳食パン 牛乳 肉だんごのペーソースかけ(4個) グリーンサラダ キャロットポタージュ	豆乳 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	にんじん	たまねぎ 洋なし しょうが にんにく レモン キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	米油	813	32.6	31.4	3.5
30	金	《台湾の料理を味わおう～ルーロー飯にして食べよう!》 ごはん 牛乳 ルーロー飯の具 白花豆のコロッケ ビーフン入りスープ	いんげんまめ 豚肉 大豆 うずら卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん こら	たけのこ しょうが にんにく はくさい ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも でん粉 ビーフン	米油 ごま油 バター	815	24.9	21.3	2.6

※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。

※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。

《今月の目標…食事の大切さを知ろう》

苦手でも せめて一口 食べてみたら 意外とおいしい

仙台市立第一中学校 2年 早坂 拓真

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆