



8・9月の予定献立表



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		
21	水	★旬の食材 枝豆★ カレーライス 牛乳 茹で枝豆 ヨーグルト (レモン)	豚肉	チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ レモン	ごはん おおむぎ じゃがいも	油	893	32.9
22	木	ごはん 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 生揚げのそぼろ煮 もやし炒め	あかうお 生揚げ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ しょうが もやし	ごはん 砂糖 でん粉	油	816	39.5
23	金	ごはん 牛乳 鶏肉とカシューナッツの炒め物 コーン入り卵スープ 冷凍パイナップル	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ 乾しいたけ とうもろし パイナップル	ごはん でん粉 砂糖	油 カシュー ナッツ	928	34.8
26	月	スパゲッティミートソース 牛乳 チーズスープ フルーツポンチ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース みかん 黄桃 レモン パイナップル	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも	油 バター	900	37.7
27	火	ごはん 牛乳 さわらの甘酢あんかけ 茎わかめの炒め煮 小松菜のみそ汁	さわら さつま揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう れんこん ねぎ えのきたけ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま	805	30.9
28	水	★旬の食材 きゅうり★ 豚丼 牛乳 きゅうりのピリ辛漬け 根菜汁	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	827	31.5
29	木	ごはん 牛乳 ハンバーグのオニオンソースかけ マカロニのソテー 卵スープ	豚肉 鶏肉 卵 ウインナーソーゼン	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ しめじ	ごはん でん粉 砂糖 マカロニ	油	837	30.4
30	金	★旬の食材 ピーマン・パプリカ★ ごはん 牛乳 ししゃもフライ チンジャオロースー 春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 ししゃも	ピーマン パプリカ にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが はくさい ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ	油	800	30.4
2	月	★宮城県の特産品 油ふ★ ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 油ふとじゃがいもの煮物 なめこ汁	ほっけ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ なめこ だいこん ねぎ	ごはん 油ふ じゃがいも 砂糖	油	800	34.1
3	火	ごはん 牛乳 チキン南蛮 金平ごぼう たまねぎのみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま タルタル ソース	880	31.4
4	水	★旬の食材 とうもろこし★ ミルクパン 牛乳 ブラウンシチュー とうもろこしと枝豆のソテー 桃ゼリー	豚肉 ウインナーソーゼン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく えだまめ とうもろこし もも	パン じゃがいも ゼリー	油 バター	907	34.0
5	木	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 すき昆布の炒め煮 ひきな汁	さば だいず さつま揚げ 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ	ごはん おおむぎ 砂糖	ごま 油	835	30.1
6	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 卵とわかめのスープ 大学いも	豆腐 豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ 乾しいたけ しょうが にんにく もやし	ごはん 砂糖 でん粉 さつまいも	油 ごま	929	36.8
9	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目豆 きのこと汁	豚肉 だいず 鶏肉	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが れんこん ごぼう だいこん なめこ えのきたけ まいたけ ねぎ	ごはん 砂糖	油	815	32.3
10	火	★旬の食材 なす・ピーマン★ ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き なすとピーマンのみそ炒め けんちん汁	ぶり 豚肉 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん	なす たまねぎ にんにく しょうが だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま 油	808	34.4
11	水	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ビーフンソテー わかめスープ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	にんにく キャベツ たまねぎ 乾しいたけ しょうが ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 ビーフン	油 ごま	865	34.6
12	木	★旬の食材 かつお★ ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ 五目ひじき にらたまみそ汁	かつお 油揚げ 卵 だいず 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん にら	しょうが れんこん ごぼう たまねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま	892	43.0
13	金	★旬の食材 なし★ 米粉パン 牛乳 ミートボールのカレークリーム煮 小松菜のソテー なし	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく グリーンピース しめじ とうもろこし なし	パン 米粉 でん粉 じゃがいも	バター 油	862	40.7
お月見献立 黒ごま団子・里いも			9月17日は『十五夜』							
17	火	炊き込みごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ いものこ汁 黒ごま団子	油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん こねぎ	ごぼう しめじ たまねぎ だいこん まいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 パン粉 でん粉 さといも 白玉もち	油 ごま	891	31.8
みやぎ水産の日(旬の魚 あじ)										
18	水	ごはん 牛乳 あじの薬味ソースかけ 野菜炒め 中華風卵スープ	あじ 豚肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ もやし にんにく 乾しいたけ	ごはん でん粉 砂糖	油	821	35.6
食育の日 旬を味わおう さけ										
19	木	ごはん 牛乳 さけのコーンマヨネーズ焼き 筑前煮 わかめのみそ汁	さけ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	とうもろこし ごぼう れんこん たまねぎ	ごはん さといも 砂糖	マヨネーズ 油	836	36.1
20	金	★旬の食材 ぶどう★ チキンカレーライス 牛乳 グリーンサラダ ぶどう	鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし ぶどう	ごはん 砂糖 おおむぎ じゃがいも	油	880	28.3

宮城県の郷土料理 おくずかけ		9月19~25日は『秋のお彼岸』								
24	火	ごはん 牛乳 ささかまぼこの2色揚げ 五目金平 おくずかけ	ささかまぼこ 豚肉 だいず 豆腐 油揚げ	牛乳 あおさ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん 乾しいたけ	ごはん でん粉 小麦粉 砂糖 温麺 まめふ じゃがいも	ごま 油	810	32.4
25	水	背割りソフトパン 牛乳 チリコンカン ポテトバターソーテー コンソメスープ	豚肉 鶏肉 だいず ベーコン	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	油 バター	817	39.5
26	木	ビビンバ丼 牛乳 中華スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	ぜんまい しょうが もやし にんにく ねぎ はくさい 乾しいたけ	ごはん 砂糖	油 ごま	840	35.8
27	金	★旬の食材なし★ かきたまうどん 牛乳 わかさぎフリッター ごま酢和え なし	卵 鶏肉 だいず	牛乳 わかさぎ	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ 乾しいたけ きゅうり もやし なし	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	油 ごま	785	36.8

※献立内容は変更することがあります。

【学校給食摂取基準】エネルギー：860kcal たんぱく質：28~43g

8・9月 給食だより

夏休みも終わり、学校生活が再開します。

早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムを整え、毎日を元気に過ごしていきましょう。

仙台市食育推進連携事業 『朝プラ！～朝ごはんにプラスワン～』



『朝プラ！』とは、皆さんが、朝ごはんを今よりも、もうちょっと充実した形で食べるための仙台市からの提案です。

仙台市の朝食摂取の課題としては、大きく①毎日食えること、②内容を充実させること、が挙げられます。

朝ごはんを食べていない人はまずは何かを食べること、食べている人は今の朝ごはんにひとつずつ品数を増やしていくこと（プラスワン）で、最終的にバランスの良い朝ごはん（内容が充実している）を食べている人を増やしていくことを目指す取り組みです。

朝ごはんの役割と大切さ

脳を目覚めさせる

脳にエネルギーが補給されて頭がスッキリ！
勉強や仕事の集中力がアップします。



体を目覚めさせる

体温が上がり、体が活動モードに切り替わります。



トイレのリズムを整える

腸を刺激して排便を促します。



生活リズムを整える

朝日を浴び、朝ごはんを食べると、体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。



栄養バランスの良い食事

- ・体の調子を整える
- ・ビタミン、ミネラル類や食物繊維が多い食品
- ・野菜、いも、きのこ、海藻などを使った料理



- ・体の血や肉をつくる
- ・たんぱく質が多い食品
- ・卵、大豆や大豆製品、魚、肉などを使った料理

朝ごはんを毎日食べて、元気に1日をスタートさせましょう！

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが良くなります！

あなたの朝ごはんでは足りないものは？

たとえばこのような朝ごはんの場合、足りないものは何でしょう？



プラスワン！
主菜・副菜



プラスワン！
副菜



主食・主菜・副菜がそろっています！
その調子で続けましょう！！

『朝プラ！』はじめましょう！

あなたの朝ごはんに『プラスワン』するともっと朝ごはんの内容が充実します。

ステップ 1

朝ごはんを食べていない人は、**食べることをプラスワン！**
まずは何かを食べることからはじめて、**毎日食べることを目指しましょう。**

ステップ 2

朝ごはんを食べている人は、毎日食べることを習慣とし、**足りないものをプラスワン！**

主食をプラスワン！



主菜をプラスワン！



副菜をプラスワン！



注意！

菓子パンはおかしく、内容を見直しましょう。

あなたはどれをプラスワンできそうですか？