



3月の予定献立表



毎月19日は
食育の日

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 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	金	丸パン 牛乳 ★チキンカツ(ソース) ミネストローネ ★フルーツポンチ		鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく りんご みかん もも パインアップル	パン パン粉 小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 オリーブ油	811	29.0
4	月	ごはん 牛乳 さけの西京焼き 肉じゃが きゅうりのピリ辛あえ デコボン	<div>旬の果物 デコボン (18 日にも出ます)</div>	さけ みそ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり デコボン	ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ごま ごま油	789	33.9
5	火	わかめごはん 牛乳 豚肉とカシューナッツの炒め物 コーン入り卵スープ グレープフルーツ		豚肉 鶏卵 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ 乾しいたけ とうもろこし グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖	米油 カシューナッツ ごま油	893	30.0
6	水	丸パン みかんジャム 牛乳 フライドチキン こまつなのサラダ(青じそドレッシング) チーズスープ		鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ こまつな	にんにく たまねぎ とうもろこし	パン ジャム でん粉 小麦粉 じゃがいも	米油	811	37.8
7	木	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2本) 五目豆腐 白菜の香味漬 オレンジ		豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳 ししゃも	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ 乾しいたけ にんにく しょうが はくさい きゅうり オレンジ	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	752	28.5
8	金	米粉フオカッチャ 牛乳 ドライカレー コンソメスープ キャラメルポテト		ベーコン 豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ グリンピース にんにく しょうが	パン 米粉 さつまいも 砂糖	米油 バター アーモンド	801	33.4
11	月	ごはん 牛乳 さばのウスターソースかけ 海藻サラダ 春雨スープ	<div>新メニュー さばのウスターソースかけ</div>	さば 豚肉	牛乳 わかめ くきわかめ ふのり こんぶ	にんじん	しょうが もやし 乾しいたけ ねぎ だいこん きゅうり しろくらげ	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま ごま油	811	24.7
12	火	麦ごはん 牛乳 ハヤシシチュー コーンドレッシングサラダ 甘夏みかん	<div>旬の果物 甘夏みかん</div> 	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし 夏みかん	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	米油	777	23.4
13	水	小ソフトパン 牛乳 焼きそば 大豆と小魚のいそ風味 だいこんとめんまのスープ	<div>新メニュー 大豆と小魚のいそ風味</div>	大豆 豚肉 豆腐	牛乳 かたくちいわし あおさ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ しょうが だいこん ねぎ めんま	パン でん粉 中華めん 砂糖	米油 ごま油	790	32.8
14	木	ごはん 牛乳 さわらのごまみそかけ こまつなとしめじのおひたし(きざみのり) けんちん汁 洋なし缶		さわら みそ 豆腐 さば節	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう ねぎ しめじ 洋なし	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	799	27.0
15	金	食パン はちみつ 牛乳 目玉焼き(塩こしょう味) ビーンズサラダ(洋風ドレッシング) 野菜スープ ヨーグルト		鶏卵 ベーコン いんげん豆 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり	パン はちみつ		767	33.6
18	月	ごはん 牛乳 ホキの天ぷら(しょうゆ) がんもどきの含め煮 こまつなとじゃがいものみそ汁 デコボン		ホキ がんもどき 豆腐 みそ さば節	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん しめじ デコボン	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	866	30.1
19	火	ごはん 牛乳 肉だんごと野菜の甘酢煮 だいこんのナムル パインアップル缶		豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ だいこん きゅうり パインアップル	ごはん パン粉 でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	814	22.3
20	水	ココアパン 牛乳 えびグラタン コールスロー 卵スープ		えび 鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン マカロニ でん粉	バター 米油	880	35.7

※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= 食生活の反省をしよう
～1年間の食生活を振り返ってみましょう～

今月もリクエスト献立を実施しま
す。献立名の前に★がついているもの
がリクエスト献立です。お楽しみに！

生徒の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 820 kcal
・たんぱく質 30.8 g

できたところにチェックを入れましょう！

<input type="checkbox"/> 朝食は毎日、主食・主菜・副菜をそ ろえてバランスよく食べた。 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手を洗い、清潔なハンカ チで手をふいた。 	<input type="checkbox"/> 食品の働きを理解し、好き嫌いせず に食べた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べることを心がけ た。
<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守り、みんなで楽し く食事ができた。 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを込めて、食事のあい さつができた。 いただきます！ ごちそうさま！ 	<input type="checkbox"/> 給食当番の仕事を協力して行った。 	<input type="checkbox"/> 間食は食事に影響が出ないように 時間や量を考えて食べた。

平成 29 年度学校給食標語優秀賞

心にも 優しい給食 ありがとう

仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆