



小学校	東六番丁小 北六番丁小 福室小	遠坊小路小 達見塚小 幸町小	南小泉小 若林小 鶴谷東小	沖野東小
-----	-----------------	----------------	---------------	------

仙台市高砂学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4年生のえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちようしきととのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
11	火	せわりコッペパン 牛乳 ウイナーソーセージのケチャップソースかけ(2ほん) コーンとえだまめのソテー たまごスープ パインアップルのかんづめ	パン さとう でんぶん バター	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ たまご	こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし えだまめ パインアップル	611	23.6
12	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 さつまいもコロッケ だいこんときゅうりのちゅうかづけ オレンジ	ごはん さつまいも パンこ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり オレンジ	676	23.3
13	木	むぎごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) ポークカレー アーモンドコールスロー	ごはん おおむぎ わかさぎ こめあぶら じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり	671	21.3
14	金	よこわりまるパン 牛乳 てりやきハンバーグ ベンネとツナのソテー コンソメスープ いちご(2こ)	パン さとう でんぶん マカロニ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン まぐろあぶらづけ	にんじん セロリー たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム にんにく いちご	593	25.8
17	月	わかめごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ ごまいりそくせきづけ あぶらふとじゃがいものみそしる あまなつみかん	ごはん でんぶん こめあぶら じゃがいも あぶらふ ごま	わかめ ぎゅうにゅう あかうお とうふ みそ	ねぎ だいこん にんじん きゅうり あまなつみかん	586	23.9
18	火	ミルクパン 牛乳 ホキフライ(ソース) こまつなのサラダ ABC マカロニスープ	パン パンこ こむぎこ こめあぶら マカロニ じゃがいも アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり	629	23.8
19	水	むぎごはん 牛乳 めだまやき ぎゅうにくとやさいのピリからいため わかめスープ オレンジ	ごはん おおむぎ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご わかめ とうふ ぎゅうにく	たまねぎ しめじ ねぎ きりぼしだいこん もやし にんじん にんにく オレンジ	592	25.5
20	木	ごはん 牛乳 かつおのあげに ごまずあえ ぶたじる	ごはん でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	637	30.9
21	金	~にゅうかく・しんきゅうおいかいこんだて~ ソフトパン 牛乳 フライドチキン だいこんサラダ ラビオリのスープ フルーツゼリー(いちご)	パン でんぶん こめあぶら こむぎこ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん だいこん きゅうり	585	26.7
24	月	ごはん 牛乳 ぎんざけのしおやき ごもきんびら にらたまみそしる グレープフルーツ	ごはん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎんざけ たまご とうふ みそ あぶらあげ	にら たまねぎ えのきたけ にんじん ごぼう れんこん グレープフルーツ	606	28.2
25	火	小こめパン 牛乳 スパゲッティポロネーゼ フライビーンズ ほうれんそうサラダ ようなしのかんづめ	パン こめこ でんぶん こめあぶら スパゲッティ アーモンド さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく レンズまめ チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく トマト ほうれんそう とうもろこし きゅうり ようなし	693	30.8
26	水	ちゅうかはん 牛乳 (ごはん ぶたにくとやさいのちゅうかに) きびなごのごまがらめ パンサンデー	ごはん こめこ こめあぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく えび うずらたまご	にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ もやし きくらげ しょうが キャベツ きゅうり	586	24.6
27	木	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき ひじきのいために けんちんじる あまなつみかん	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ ひじき だいず あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ あまなつみかん	599	27.8
28	金	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 ハムカツ フレンチサラダ パンプキンポターージュ	パン ジャム パンこ こめあぶら	ぎゅうにゅう ハム チーズ だしふんにゅう クリーム	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	611	24.3

※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。

= 今月の目標 = 給食の栄養について知ろう.....

3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 650 kcal
・たんぱくしつ 21.1 ~ 32.5 g

ご入学・ご進級おめでとうございます!
いよいよ新たな学年のスタートです。バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、この1年を健康に過ごしましょう。

〈たべもののはたらき〉

おもにエネルギーの もとになる きのグループ	おもにからだをつくる もとになる あかのグループ	おもにからだのちようしき ととのえるもとになる みどりのグループ
こめ, パン, めんるい, いもるい, あぶら, さとう など	にく, さかな, たまご, まめ, まめせいひん, 牛乳にゅうせいひん, ごまかな, かいそうなど	やさい, くだもの, きのこなど

「食べ物」は、体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けられます。
3つのグループの食べ物を、バランスよく食べましょう。

1年生の特別献立

11日, 12日は給食に慣れるための特別献立です。
13日からは、他の学年と同じ献立になります。

11日(火)	せわりコッペパン 牛乳 ウイナーソーセージのケチャップソースかけ(2ほん) パインアップルのかんづめ	473kcal
12日(水)	バターロールパン 牛乳 さつまいもコロッケ オレンジ	487kcal

令和4年度 学校給食標語優秀賞

給食は 栄養満点 元気です

仙台市立小学校 児童
☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆

小学校	東六番丁小 北六番丁小 福室小 幸町小	連坊小路小 遠見塚小 幸町小	南小泉小 若林小 鶴谷東小 沖野東小
-----	---------------------	----------------	--------------------

日	曜日	こんだてめい	おもしろくひんとはたらき			3・4年生のよきよかけ	
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちよよしととのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
1	月	ごはん 牛乳 あかうおのごまだれかけ おひたし(きざみのり) なまあげとしめじのみそしる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう あかうお なまあげ みそ のり	たまねぎ ねぎ しめじ こまつな もやし にんじん	593	25.4
2	火	バターロールパン 牛乳 ぶたにくのガーリックやき コーンとえだまめのソテー コンソメスープ	バター パン さとう オリブゆ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナーソーセージ	にんにく にんじん セロリー たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ とうもろこし えだまめ	590	26.9
8	月	ごはん 牛乳 あげしゅうまい(2こ) かいそうサラダ みそはるさめスープ バインアップルのかんづめ	ごはん こむぎこ こめあぶら はるさめ ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご みそ わかめ ふのり	たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく キャベツ きゅうり バインアップル	652	21.9
9	火	ごはん 牛乳 さばのやくみたれかけ こうみづけ のっぺいじる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば なまあげ	ねぎ レモン にんじん ごぼう ほししいたけ キャベツ きゅうり しょうが	650	22.3
10	水	～シーゼンしゃんしよく(アメリカこんだて)～ せわりコッペパン 牛乳 たらのパジルやき チリコンカン ABC マカロニスープ オレンジ	パン さとう マカロニ じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう たら ベーコン ぶたにく だいず レンズまめ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー パセリ トマト オレンジ	585	37.0
11	木	ごはん 牛乳 とりのからあげ ごまあえ かきたまじる あまなつみかん	ごはん でんぷん こめあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とり たまご とうふ	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし あまなつみかん	592	27.9
12	金	小ミルクパン 牛乳 やきそば きびなごのごまがらめ だいこんサラダ ヨーグルト	パン こめこ こめあぶら さとう ごま ちゅうかめん	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン しょうが だいこん きゅうり	629	27.9
15	月	ごはん 牛乳 さけのおやき たけのこのにもの けんちんじる グレープフルーツ	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ たけのこ ほししいたけ グレープフルーツ	585	29.2
16	火	ごはん 牛乳 ヒレカツ(ソース) わかめのしょうががあえ ひきなじる アーモンドいりござかな	ごはん アーモンド パンこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう かたくちいわし ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	ねぎ だいこん にんじん ごぼう きゅうり しょうが	623	34.5
17	水	しよくパン ブルーベリージャム 牛乳 えびフリッター(2～3こ) グリーンサラダ しろいんげんまめのポターージュ オレンジ	パン ジャム こむぎこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう えび ベーコン いんげんまめ チーズ だっふんにゅう クリーム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	630	24.5
18	木	～せんだいあおほまつひこんだて～ ごはん 牛乳 ささかまぼこのしょうがやき ひじきのいために あぶらふとじゃがいものみそしる	ごはん じゃがいも あぶらふ ごま こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ささかまぼこ とうふ みそ ひじき だいず あぶらあげ	しょうが こまつな ねぎ にんじん えだまめ	587	28.3
19	金	小ココアパン 牛乳 キャベツとベーコンのスパゲッティ フライピーンズ こまつなのサラダ ようなしのかんづめ	パン でんぷん こめあぶら スパゲッティ バター アーモンド さとう	ぎゅうにゅう だいず ベーコン クリーム	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく こまつな きゅうり ようなし	645	24.0
22	月	ごはん 牛乳 さめのごまみそかけ そくせきづけ こんさいじる オレンジ	ごはん こめあぶら ごま でんぷん さとう	ぎゅうにゅう さめ みそ あぶらあげ とうふ	しょうが ごぼう にんじん だいこん まいたけ ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	593	25.7
23	火	むぎごはん 牛乳 ミートボールカレー(ミートボール(2こ) やさいカレー) チンゲンサイとコーンのソテー	ごはん おおむぎ パンこ でんぷん じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ とうもろこし	631	21.5
24	水	しよくパン いちごジャム 牛乳 ホキフライ(ソース) フレンチサラダ ラビオリのスープ バインアップル	パン ジャム パンこ こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とりにく	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり バインアップル	591	23.2
25	木	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) じゃがいものそぼろに やさいのアーモンドあえ	ごはん こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん アーモンド	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ こまつな キャベツ	612	21.1
26	金	こめこパン 牛乳 とりにくのマスタードやき ペンネとツナのソテー ミネストローネ	パン こめこ じゃがいも オリブゆ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず まぐろあぶらづけ	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー トマト にんにく パセリ とうもろこし マッシュルーム	586	34.2
29	月	ごはん 牛乳 にどうふ キャベツときゅうりのしそあえ だいがくいも れいとうみかん	ごはん さつまいも こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しょうが にんじん ねぎ えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり しそ みかん	684	23.1
30	火	ごはん 牛乳 かつおのあげに ごまずあえ わかめととうふのみそしる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう かつお わかめ とうふ みそ	しょうが だいこん ねぎ きゅうり にんじん もやし	612	28.8
31	水	よこわりまるパン 牛乳 てりやきハンバーグ ポテトバターソテー やさいスープ オレンジ	パン さとう でんぷん じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	にんじん セロリー たまねぎ キャベツ しめじ パセリ とうもろこし オレンジ	587	25.8

※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 = …… 食事の大切さを知らう ……

令和4年度 学校給食標語優秀賞

いただきます まほうの言葉 心から

3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準

- ・エネルギー 660 kcal
- ・たんぱくしつ 21.1～32.5 g

仙台市立小学校 児童

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆

小学校	東六番丁小 遠坊小路小 南小泉小 北六番丁小 遠見塚小 若林小 福室小 幸町小 鶴谷東小 神野東小
-----	---

さんだい し たかきごがっこうきょうしよく
仙台市高砂学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4年生の えいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちよしきをとのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(μ)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	木	ごはん 牛乳 さわらのごまみそかけ そくせきづけ こんさいじる	ごはん でんぷん こめあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ とうふ	しょうが ごぼう にんじん だいこん まいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	611	25.7
2	金	ソフトパン 牛乳 メンチカツ(ソース) だいこんサラダ クラムチャウダー グレープフルーツ	パン パンこ こめあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あさり ベーコン チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん パセリ だいこん きゅうり グレープフルーツ	647	27.3
5	月	ごはん 牛乳 さばのしょうがやき ひじきのいために ぶたじる	ごはん こめあぶら じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ ひじき だいず あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ えだまめ	686	29.5
6	火	ごはん 牛乳 とりにくのあまずあんかけ こうみづけ わかめとじゃがいものみそしる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが	595	27.2
7	水	小ミルクパン 牛乳 きつねうどん きびなのからあげ ごまあえ フルーツゼリー(ぶどう)	パン こめこ こめあぶら うどん ごま さとう ゼリー	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく あぶらあげ	しめじ にんじん ねぎ こまつな キャベツ	620	26.4
8	木	むぎごはん 牛乳 ポークカレー めだまやき コーンとえだまめのソテー オレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら バター	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく チーズ ウインナーソーセージ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが とうもろこし えだまめ オレンジ	683	26.4
9	金	しょくパン はちみつ 牛乳 えびフリッター(2~3こ) ごまドレッシングサラダ ミートボールスープ メロン	パン はちみつ こむぎこ こめあぶら パンこ でんぷん じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう えび ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん セロリー パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり メロン	648	23.0
12	月	ちゅうかはん(ごはん・ぶたにくとやさいのちゅうかに) 牛乳 しろはなまめコック(ソース) ほうれんそうとやしのナムル	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく えび うずらたまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ たけのこ キャベツ しょうが もやし ほうれんそう にんにく	632	22.8
13	火	ごはん ふりかけ 牛乳 ぶたにくのみそつけやき きざみこんぶとやさいのいために かきたまじる	ごはん ごま でんぷん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ たまご とうふ こんぶ あぶらあげ	にんじん ほししいたけ ねぎ れんこん ごぼう	635	28.3
14	水	コッペパン いちごジャム 牛乳 さめのバターしょうゆソースかけ パプリカのサラダ ミネストローネ	パン ジャム こめあぶら バター じゃがいも オリーブゆ さとう アーモンド	ぎゅうにゅう さめ ベーコン だいず	にんにく にんじん マッシュルーム たまねぎ セロリー トマト パセリ きゅうり キャベツ パプリカ パジル	585	26.0
15	木	ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ やさいのアーモンドあえ こじる れいとみかん	ごはん でんぷん こめあぶら じゃがいも アーモンド さとう	ぎゅうにゅう あかうお だいず あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ みかん	665	27.7
16	金	よこわりまるパン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ ポテトバターソテー コンソメスープ	パン さとう オリーブゆ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	トマト たまねぎ にんにく にんじん セロリー キャベツ マッシュルーム とうもろこし パセリ	593	26.5
19	月	ごはん 牛乳 しせんどうふ ちゅうかポテト かいそうサラダ	ごはん さつまいも こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うずらたまご みそ わかめ ぶりのり	チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	693	24.4
20	火	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ こまつなのせんだいみそあえ あぶらふいりけんちんじる ようなしのかんづめ	ごはん でんぷん こめあぶら ごま さとう ごまあぶら あぶらふ じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお とうふ みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ ようなし	661	29.3
21	水	バターロールパン 牛乳 ぶたにくのマスタードやき ペンネとツナのペペロンチーノ たまごスープ ヨーグルト	バター パン でんぷん マカロニ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン まぐろあぶらづけ ヨーグルト	こまつな にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし マッシュルーム にんにく	709	33.9
22	木	ごはん 牛乳 チキンカツ(ソース) ごまずあえ ひきなじる パインアップル	ごはん パンこ こめあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ねぎ だいこん にんじん ごぼう きゅうり もやし バイアツル	654	26.0
23	金	しょくパン ブルーベリージャム 牛乳 わかさぎフリッター(2はん) ほうれんそうサラダ しろいんげんまめのポターージュ	パン ジャム こむぎこ こめあぶら じゃがいも アーモンド さとう	ぎゅうにゅう わかさぎ ベーコン いんげんまめ チーズ だっしふんにゅう クリーム	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	634	24.4
26	月	ごはん 牛乳 ぎんざけのしおやき こんさいのんにくみそきんぴら のっぺいじる	ごはん じゃがいも でんぷん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎんざけ なまあげ だいず ぶたにく みそ	にんじん ねぎ ほししいたけ れんこん ごぼう にんにく しょうが	628	28.7
27	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりんあげ しそあえ にらたまみそしる れいとみかん	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ	しょうが にら たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり しそ みかん	668	28.1
28	水	小ココアパン 牛乳 スパゲティナポリタン フライピーンス フレンチサラダ かくチーズ	パン でんぷん こめあぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう チーズ だいず ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり	628	27.8
29	木	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) めんまとこんにやくのいたためもの タンタンはるさめスープ オレンジ	ごはん こむぎこ はるさめ ごま ごまあぶら こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご みそ	たまねぎ にんじん にら きくらげ にんにく めんま オレンジ	610	22.0
30	金	こめこパン 牛乳 フライドチキン おおむぎのリゾット キャロットドレッシングサラダ	パン こめこ でんぷん こめあぶら おおむぎ オリーブゆ じゃが芋 さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン えび いか チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	622	34.5

※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。

＝今月の目標＝ ……よくかんで食べよう…

令和4年度 学校給食模範優秀賞

よくかんで 三角食べて バランスよく

仙台市立小学校 児童

今月は、「さんだいいつしょくしよくかん」です。
宮城県内で作られた食材を
積極的に給食に取り入れています。

3, 4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 650 kcal
・たんぱくしつ 21.1~32.5g

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆

小学校	福室小	北六番丁小	遠見塚小	南小泉小
ブロック	東六番丁小	幸町小	鶴谷東小	
	連坊小路小	若林小	神野東小	



7月のよていこんだてひょう

せんだいいしたかさごがっこうきゅうしょく
仙台市高砂学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちよよしきととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
3	月	ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ キャベツのあまずあえ ぶたじる オレンジ	ごはん でんぶん こめあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	586	25.5
4	火	～たなばたこんだて☆～ ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき ひじきのいために うーめんじる たなばたゼリー	ごはん うーめん ふ こめあぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ ひじき だいや あぶらあげ	にんじん さやいんげん ほしいたけ ねぶかねぎ	620	27.7
5	水	しよくパン いちごジャム 牛乳 メンチカツ(ソース) こまつなのサラダ ABCマカロニスープ	パン ジャム パンこ こめあぶら マカロニ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく パーコン	たまねぎ にんじん セロリー パセリ こまつな きゅうり とうもろこし	585	21.7
6	木	ごはん 牛乳 ごもくどうふ きゅうりのピリからづけ ちゅうかポテト	ごはん さつまいも こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ほしいたけ にんにく しょうが きゅうり	656	21.6
7	金	ミルクパン 牛乳 たらのバジルやき ペンネアラビアータ コンソメスープ グレープフルーツ	パン さとう じゃがいも マカロニ オリーブゆ	ぎゅうにゅう たら パーコン	にんにく にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし パセリ トマト グレープフルーツ	585	28.5
10	月	～せんだいくらうしやを かんがえる こんだて～ むぎごはん 牛乳 ししゃものてんぷら(2ほん・しょうゆ) ごまいりそくせきづけ すいとんじる	ごはん おおむぎ こむぎこ こめあぶら すいとん ごま	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ キャベツ きゅうり	672	21.4
11	火	ごはん 牛乳 ウーリンチー もやしときゅうりのしおだれあえ わかめスープ パインアップルのかんづめ	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ にんじん しめじ もやし きゅうり にんにく パインアップル	585	25.2
12	水	よこわりまるパン 牛乳 てりやきハンバーグ コーンとえだまめのソテー キャロットポタージュ	パン さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ クリーム ウインナーソーセージ	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし えだまめ	636	27.2
13	木	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) かいそうサラダ とうふとじゃがいものみそしる	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ みそ わかめ ふり	ねぶかねぎ だいこん こまつな キャベツ きゅうり	615	24.9
14	金	小ココアパン 牛乳 いろどりやさいのペロンチーノ フライビーンズ だいこんサラダ オレンジ	パン でんぶん こめあぶら スパゲッティ オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう だいや パーコン	キャベツ たまねぎ パブリカ ズッキーニ マッシュルーム にんにく だいこん にんじん きゅうり オレンジ	585	24.2
18	火	ごはん 牛乳 さばのしおやき ごもくきんびら さわにわん	ごはん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ほしいたけ ごぼう れんこん	612	24.4
19	水	ごはん 牛乳 あげしゅうまい(2こ) こまつなのちゅうかあえ ワタンスープ れいとうみかん	ごはん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぶかねぎ チンゲンサイ こまつな もやし みかん	647	21.8
20	木	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ハムカツ フレンチサラダ ミネストローネ グレープフルーツ	パン ジャム パンこ こめあぶら マカロニ じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう ハム パーコン だいや	にんじん たまねぎ セロリー トマト にんにく パセリ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	585	22.9

※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。

こんげつ もくひょう
=今月の目標= ……暑さに負けない食事をしよう……

3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 650 kcal
・たんぱくしつ 21.1～32.5 g



なつやす 夏休みの過ごし方～暑さに負けない食生活のポイント～



<p>朝ごはんを食べよう</p> <p>夜ふかしや朝ねぼうをすると、頭も体もぼんやりしてやる気がおきなかったり、イライラしたりします。早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。</p>	<p>こまめに水分補給をしよう</p> <p>のどがかわく前にこまめに水やお茶を飲みましょう。また、ジュースなどには糖分が多く含まれていることがあります。飲みすぎに気をつけましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気を付けよう</p> <p>冷たいものばかり食べたり飲んだりしているとおなかの調子が悪くなることがあります。冷たいものとりすぎに気を付けましょう。</p>	<p>バランスのとれた食事をしよう</p> <p>黄のグループ(ごはん・パン・麺類)、赤のグループ(魚・肉・卵・大豆製品等)、緑のグループ(野菜・果物・きのこ等)の食品をすききらいせずに食べましょう。また、1日1回は牛乳・乳製品を忘れずにとりましょう。</p>
--	--	---	---

れいわ おんど がっこうきゅうしょくひょう ごゆうしゅうりょう
令和4年度 学校給食標語優秀賞

さんすうはにがてだけど きゅうしょくはなんばいも だーいすき 仙台市立小学校 児童

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆

小学校	福室小 北六番丁小 遠見塚小 南小泉小 東六番丁小 幸町小 鶴谷東小 連坊小路小 若林小 沖野東小
-----	---



8・9月のよていこんだてひょう



仙台市高砂学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4年のおいよかけ	
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちようしきをとのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
8/25	金	ごはん 牛乳 きびなごのごまがらめ とうふのちゅうかに めんまとこんにやくのピリからいため オレンジ	ごはん こめこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう きびなご とうふ うずらたまご ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぶかねぎ たけのこ にんにく しょうが めんま オレンジ	590	25.4
28	月	こめこパン 牛乳 にくだんごのてりやきソースかけ(3~4こ) しろいんげんまめのポターージュ グリーンサラダ	パン こめこ パンこ でんぶん さとう じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン いんげんまめ チーズ だっしふんにゅう クリーム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	610	26.8
29	火	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) ごまずあえ じゃがいものみそしる	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう あじ とうふ みそ	こまつな ねぶかねぎ だいこん きゅうり にんじん キャベツ	592	23.5
30	水	ごはん 牛乳 さめのみそだれかけ ひじきのいために さわにわん	ごはん こめあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さめ みそ ぶたにく とうふ ひじき だいず あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん ごぼう	585	26.1
31	木	しょくパン はちみつ 牛乳 ぶたにくのラウトウイユソースかけ こまつなのサラダ ラビオリのスープ ようなしのかんづめ	パン はちみつ オリーブゆ さとう こむぎこ じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ セロリー パプリカ ズッキーニ トマト とうもろこし にんじん こまつな キャベツ ようなし	627	24.2
9/1	金	ごはん 牛乳 なまあげとぶたにくのもの かきあげ あまずあえ	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう おきあみ なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん きゅうり	667	22.7
4	月	まるパン いちごジャム 牛乳 えびカツ(ソース) ペンネとツナのペペロンチーノ やさしいスープ	パン ジャム パンこ こめあぶら マカロニ オリーブゆ	ぎゅうにゅう えび ベーコン まぐろあぶらづけ	にんじん セロリー たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム にんにく	585	25.7
5	火	むぎごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのブルコギソースかけ チロレギサラダ わかめスープ グレープフルーツ	ごはん おおむぎ ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ ベーコン	たまねぎ にんにく ねぶかねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	585	23.4
6	水	ごはん 牛乳 にくどうふ きゅうりのピリからづけ だいがくいも オレンジ	ごはん さつまいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しょうが にんじん ねぶかねぎ えのきたけ しめじ きゅうり オレンジ	654	22.5
7	木	ミルクパン 牛乳 フライドチキン コーンとえだまめのソテー ミネストローネ	パン でんぶん こめあぶら じゃがいも オリーブゆ バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー トマト にんにく とうもろこし えだまめ	606	29.7
8	金	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき わかめのしょうがあえ あぶらふりけんちんじる シャインマスカット(2~3こ)	ごはん あぶらふ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ わかめ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぶかねぎ きゅうり しょうが ぶどう	594	26.4
11	月	小ソフトパン 牛乳 カレーうどん フライビーンズ だいこんサラダ パインアップルのかんづめ	パン でんぶん こめあぶら うどん さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あぶらあげ	にんじん ねぶかねぎ たまねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり パインアップル	587	24.4
12	火	ごはん 牛乳 かつおのオーロラソースかけ ごもくきんぴら だいこんととうふのみそしる	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう かつお とうふ みそ あぶらあげ	こまつな だいこん ねぶかねぎ にんじん ごぼう れんこん	588	28.8
13	水	ごはん 牛乳 あかうおのピリからやき シャキシャキいろどりサラダ みそほるさめスープ れいとうみかん	ごはん さとう ごまあぶら はるさめ ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう あかうお みそ ぶたにく うずらたまご ひじき	しょうが にんにく にんじん もやし にら こまつな とうもろこし れんこん みかん	655	28.0
14	木	まるパン ブルーベリージャム 牛乳 メンチカツ(ソース) キャロットドレッシングサラダ ABC マカロニスープ	パン ジャム パンこ こめあぶら マカロニ じゃがいも カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん セロリー とうもろこし キャベツ きゅうり	593	21.1
15	金	ごはん 牛乳 ホキのてんぶら(しょうゆ) ぶたにくとだいずのみそいため こんさいじる	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ とうふ ぶたにく だいず みそ	ごぼう にんじん だいこん まいたけ ねぶかねぎ ピーマン しめじ しょうが にんにく	670	29.8
19	火	こめこフオカツチャ 牛乳 ハヤシシチュー フレンチサラダ キャラメルビーンズ オレンジ	パン こめこ アーモンド カシューナッツ さとう バター じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう だいず クリーム ぶたにく 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 オレンジ	610	26.7
20	水	ごはん 牛乳 あげしゅうまい(2こ) かいそうサラダ ちゅうかスープ	ごはん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご わかめ ふのり	たまねぎ にんじん にら もやし キャベツ きゅうり	586	21.6
21	木	ごはん 牛乳 さけのやくみたれかけ ぶたじる ごまだんご	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも しらたまもち ごま でんぶん	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	ねぶかねぎ レモン にんじん だいこん ごぼう	704	27.0
22	金	しょくパン チョコレートクリーム 牛乳 たらのバジルやき ほうれんそうサラダ ミートボールスープ	パン チョコレートクリーム さとう パンこ でんぶん じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう とうもろこし	595	27.2
25	月	ごはん 牛乳 とりにくのごまみそかけ こうみづけ おくずかけ グレープフルーツ	ごはん でんぶん こめあぶら ごま さとう うーめん ふ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	しょうが なす にんじん さやいんげん ほししいたけ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	601	26.5
26	火	バターロールパン 牛乳 あじフライ(ソース) チンゲンサイとコーンのソテー トマトとベーコンのスープ	バター パン パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう あじ ベーコン	トマト キャベツ たまねぎ パセリ チンゲンサイ とうもろこし	587	23.7
27	水	むぎごはん 牛乳 ハンバーグ やさいカレー オニオンドレッシングサラダ	ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	647	22.7
28	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりんあげ キャベツときゅうりのしそあえ わかめとじゃがいものみそしる なし	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ	しょうが だいこん にんじん ねぶかねぎ キャベツ きゅうり しそ なし	636	26.0
29	金	小ココアパン 牛乳 スパゲッティペスタカーレ わかさぎフリッター(2ほん) コンソメスープ	パン こむぎこ こめあぶら スパゲッティ オリーブゆ	ぎゅうにゅう わかさぎ ベーコン えび いか	にんじん セロリー たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマト にんにく	591	23.8

※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。

＝今月の目標＝ ……食事と運動について考えよう……

3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 650 kcal
・たんぱくしつ 21.1～32.5 g

令和4年度 学校給食標準語優秀賞

キンコンカン やったぜ今日は 神メニュー

仙台市立小学校 児童

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆



小学	東六番丁小	北六番丁小	遠見塚小
ブ	南小泉小	鶴谷東小	幸町小
ロ	蓮坊小路小	沖野東小	若林小
ック			福室小



せんだい し たかきごがっこうきゅうしよく 仙台市高砂学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4年生の 正しい食生活	
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちようしきととのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
2	月	ごはん ふりかけ 牛乳 ぶりのみそづけやき わかめのしょうがあえ のつべいじる	ごはん ごま じゃがいも でんぶん さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶり みそ とうふ わかめ	にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ きゅうり しょうが	591	26.6
3	火	しょくパン はちみつ 牛乳 にくだんごのケチャップソースかけ(3~4こ) フレンチサラダ しろいんげんまめのポターージュ オレンジ	パン はちみつ パンこ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく ベーコン いんげんまめ チーズ だっしふんにゅう クリーム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり オレンジ	676	25.4
4	水	むぎごはん 牛乳 マーボーどうふ めんまとこんにやくのいためもの ちゅうかポテ	ごはん おおむぎ さつまいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいたず みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく めんま	655	22.8
5	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ごまいりそくせきづけ とうふとじゃがいものみそしる	ごはん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが ねぎ たまねぎ ごまつな だいいん にんじん きゅうり	607	26.1
6	金	コッパン ブルーベリージャム 牛乳 えびフリッター(2~3こ) ハヤシシチュー ほうれんそうサラダ グレープフルーツ	パン ジャム こむぎこ こめあぶら じゃがいも アーモンド さとう	ぎゅうにゅう えび ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう とうもろこし グレープフルーツ	678	26.4
12	木	ごはん 牛乳 あかうおのやくみたれかけ ごもくきんぴら ひきなじる みかん	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ とうふ みそ	ねぎ だいいん にんじん ごぼう れんこん みかん	641	24.9
13	金	小チョコレートパン 牛乳 タンタンめん(ちゅうかめん スープ) ごまつなのちゅうかあえ	パン チョコレート ちゅうかめん こめあぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん ねぎ たまねぎ なら にんにく ごまつな もやし とうもろこし	585	22.0
16	月	むぎごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) ポークカレー かいそうサラダ	ごはん おおむぎ こむぎこ こめあぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく チーズ わかめ ふのり	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	650	21.8
17	火	わかめごはん 牛乳 さけのたつたあげ けんちんじる くりいりしらたまぜんざい	ごはん でんぶん こめあぶら じゃがいも しらたまもち くり さとう	わかめ ぎゅうにゅう さけ とうふ あずき	だいいん にんじん ごぼう ねぎ	647	26.5
18	水	よこわりまるパン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ グリーンサラダ ABCマカロニスープ グレープフルーツ かたぬきチーズ	パン さとう オリーブゆ マカロニ じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにつく ベーコン	たまねぎ トマト にんにく にんじん セロリー キャベツ きゅうり グレープフルーツ	590	26.5
19	木	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) ごまずあえ なまあげとじゃがいものみそしる りんご	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう あじ なまあげ みそ	たまねぎ ごまつな ねぎ しめじ きゅうり にんじん もやし りんご	634	25.2
20	金	ソフトパン 牛乳 フライドチキン コンソメスープ アーモンドいりスイートポテ	パン でんぶん こめあぶら さつまいも アーモンド バター さとう	ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン クリーム	にんじん セロリー たまねぎ キャベツ	621	27.1
23	月	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) もやしときゅうりのしおだれあえ みそはるさめスープ	ごはん こむぎこ はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご みそ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく もやし きゅうり	598	21.6
24	火	ごはん 牛乳 まぐろのたつたあげ シャキシャキいろどりサラダ やまがたふういもに ようなしのかんづめ	ごはん でんぶん こめあぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう まぐろ ぎゅうにく ひじき	にんじん まいたけ ねぎ ごまつな とうもろこし れんこん ようなし	645	27.1
25	水	しょくパン いちごジャム 牛乳 チキンカツ(ソース) チンゲンサイとコーンのソテー ラビオリのスープ ヨーグルト	パン ジャム パンこ こめあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	626	27.7
26	木	ごはん 牛乳 さばのしおやき ごまつなのせんだいいみそあえ さわにわん	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいいん ごぼう ごまつな キャベツ	606	24.7
27	金	小ミルクパン 牛乳 スパゲッティミラネーズ ヒレカツ(ソース) アーモンドコールスロー オレンジ	パン パンこ こめあぶら スパゲッティ オリーブゆ アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	643	35.5
30	月	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ ひじきのいために せんだいいふういもに みかん	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ みそ ひじき だいたず あぶらあげ	にんじん だいいん ごぼう ねぎ みかん	660	32.0
31	火	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき ごまあえ こんさいじる パインアップルのかんづめ	ごはん ごま さとう	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいいん まいたけ ねぎ ごまつな キャベツ パインアップル	608	27.1

※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 =旬の食べ物について知ろう.....

令和4年度学校給食標語優秀賞

こんだて表 毎日見るのが 楽しみだ

仙台市立小学校 児童

3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準

- エネルギー 650 kcal
- たんぱくしつ 21.1 ~ 32.5 g

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆

小学校	東六番丁小 南小泉小 遼坊小路小	北六番丁小 鶴谷東小 沖野真小	遠見塚小 幸町小 若林小	福室小
-----	------------------	-----------------	--------------	-----



11月のよていこんだてひょう



仙台いしきたりセンター 仙台市高砂学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			おもにエネルギーのもとになるきのグループ	おもにからだをつくるもとになるあかのグループ	おもにからだのちようしきとえのえるもとになるみどりのグループ		
1	水	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ぶたにくのアーモンドがらめ だいこんサラダ キャベツとベーコンのスープ	パン ジャム でんぷん こめあぶら アーモンド さとう	ぶたにく ぶたにく ベーコン	にんじん セロリー たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん きゅうり	607	27.7
2	木	ごはん 牛乳 あかうおのやくみたれかけ みそめ のつぷいじる <small>【栄養強化食品 抽出みそ】</small>	ごはん でんぷん 小麦あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく ぶたにく なまあげ ぶたにく だいず みぞ	ねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが	650	28.8
6	月	まるパン 牛乳 ハンバーグのマッシュルームソースかけ やさしいサラダ ABCマカロニスープ パインアップルのかんづめ	パン バター マカロニ じゃがいも 小麦あぶら	ぶたにく ぶたにく とりにく クリーム ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリー キャベツ きゅうり パインアップル	585	24.0
7	火	ごはん 牛乳 さつまいもえだまめのコロッケ しせんでうふ シャキシャキいりどりサラダ <small>【栄養強化えだまめ使用】</small>	ごはん さつまいも パンこ こむぎこ 小麦あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぶたにく とうふ ぶたにく みぞ ひじき	えだまめ チンゲンサイ もやし ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく こまつな にんじん とうもろこし れんこん	693	26.2
8	水	★わかめごはん 牛乳 ホキのてんぷら(しょうゆ) ごもくきんぴら だいこんとじゃがいものみそしる	ごはん こむぎこ 小麦あぶら じゃがいも さとう ごま	わかめ ぶたにく とうふ みぞ あぶらあげ	ねぎ だいこん しめじ にんじん ごぼう れんこん	638	23.3
9	木	こめパン 牛乳 ハヤシチュー こまつなのサラダ キャラメルビーンズ オレンジ <small>【栄養強化果物使用】</small>	パン こめこ アーモンド カシューナッツ さとう バター じゃがいも 小麦あぶら	ぶたにく だいず クリーム ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり オレンジ	668	28.0
10	金	ごはん 牛乳 かつおのオーロラソースかけ ごまずあえ さわにわん フルーツゼリー(ぶどう) <small>【栄養強化かつお使用】</small>	ごはん でんぷん 小麦あぶら さとう ごま ゼリー	ぶたにく かつお ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう きゅうり もやし	622	29.0
13	月	コッペパン 牛乳 チリコンカン フライドポテト コンソメスープ グレープフルーツ かくチーズ <small>【抽出大豆ミヤギシロメ】</small>	パン じゃがいも 小麦あぶら さとう	ぶたにく チーズ ベーコン ぶたにく だいず いんげんまめ レンズまめ	にんじん セロリー たまねぎ キャベツ にんにく トマト グレープフルーツ	653	28.1
14	火	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 ぶたにくのみそづけやき こうみづけ うーめんじる <small>【栄養強化抽出 醤油 まめふ】</small>	ごはん うーめん ふ じゃがいも ごま	ぶたにく ひじき ぶたにく みぞ とうふ あぶらあげ	にんじん さやいんげん ほししいたけ キャベツ しょうが	627	27.1
15	水	ごはん 牛乳 さめのちゅうかあげ パンサンスー タンタンワンタンスープ <small>【みやぎ水産の白さめ】</small>	ごはん でんぷん 小麦あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ ごま はるさめ	ぶたにく さめ ぶたにく うずらたまご みぞ	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ にら にんにく キャベツ しょうが	677	29.8
16	木	小ココアパン 牛乳 きのことベーコンのスパゲッティ ★フライドチキン やさいスープ オレンジ	パン でんぷん 小麦あぶら スパゲッティ バター	ぶたにく とりにく ベーコン クリーム	とうもろこし にんじん セロリー たまねぎ キャベツ しめじ マッシュルーム にんにく オレンジ	613	30.3
17	金	ごはん みやぎけんさんあじつけのり 牛乳 ぎんざけのしおやき なまあげのそぼろに ゆきなのおひたし りんご <small>【栄養強化抽出のり きんざけ ゆきな】</small>	ごはん こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく のり ぶたにく なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ ゆきな もやし りんご	678	33.6
20	月	ミルクパン 牛乳 ししやもフライ(2ほん・ソース) フレンチサラダ ★ミネストローネ グレープフルーツ <small>【旬の果物 りんご】</small>	パン こむぎこ パンこ 小麦あぶら じゃがいも オリブゆ	ぶたにく ししやも ウイナーソーセージ だいず	にんじん たまねぎ セロリー トマト にんにく キャベツ きゅうり グレープフルーツ	619	23.4
21	火	むぎごはん 牛乳 ★フライビーンズ ★ポークカレー きのこのガーリックソテー <small>【旬の食材 きのこ】</small>	ごはん おおむぎ でんぷん 小麦あぶら じゃがいも オリブゆ	ぶたにく だいず ぶたにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく しょうが しめじ エリンギ えのきたけ パセリ	698	25.5
22	水	ごはん 牛乳 さばのしょうがやき はくさいのあまずあえ わかめとじゃがいものみそしる みかん <small>【旬のくだもの みかん】</small>	ごはん じゃがいも ごま 小麦あぶら さとう	ぶたにく さば わかめ あぶらあげ とうふ みぞ	しょうが だいこん はくさい にんじん きゅうり みかん	692	26.6
24	金	小バターロールパン 牛乳 にくうどん わかさぎフリッター(2ほん) ごまドレッシングサラダ ヨーグルト	パン こむぎこ 小麦あぶら うどん さとう ごま	ぶたにく わかさぎ ぶたにく ヨーグルト	しょうが ごぼう にんじん ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	620	24.4
27	月	ちゅうかはん(ごはん ぶたにくとやさいのちゅうかに) 牛乳 めんまとこんにやくのピリからいため だいがくいも <small>【旬の食材 さつまいも】</small>	ごはん さつまいも 小麦あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら	ぶたにく ぶたにく えび うずらたまご	にんじん チンゲンサイ きくらげ たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが めんま	652	21.6
28	火	しよくパン はちみつ 牛乳 にくだんごのてりやきソースかけ(3~4こ) ホワイトシチュー オニオンドレッシングサラダ オレンジ <small>【栄養強化牛乳使用】</small>	パン はちみつ パンこ でんぷん さとう じゃがいも 小麦あぶら	ぶたにく ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり オレンジ	645	25.2
29	水	ごはん ふりかけ 牛乳 あじフライ(ソース) ごまあえ こんさいじる	ごはん パンこ こむぎこ 小麦あぶら ごま さとう	ぶたにく だいず あじ あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん まいたけ ねぎ こまつな もやし	626	25.7
30	木	ごはん 牛乳 ★ぶたにくのかりんあげ ひじきのいために きのこじる アーモンドいりごさかな <small>【抽出大豆ミヤギシロメ】</small>	ごはん アーモンド ごま でんぷん 小麦あぶら さとう	ぶたにく かたくちいわし ぶたにく とうふ みぞ ひじき だいず あぶらあげ	しょうが なめこ しめじ えのきたけ だいこん ねぎ にんじん えだまめ	700	32.1

※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。

※食材の一部に栄養強化食品を使用しています。

＝今月の目標＝ ……感謝の気持ちをもって食事をしよう……

令和4年度学校給食標語優秀賞

のこさずに つくるひとへの おもいやり

仙台市立小学校 児童

学校からいただいたリクエスト
献立を実施します。★がついたものが
がりクエスト献立です。お楽しみに！

3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 850 kcal
・たんぱく質 21.1 ~ 32.5 g

11月は「すくすくみやぎっ子」
みやぎのふるさと食材月間です。
宮城県産の食材や宮城県の特産品などを積極的に
取り入れています。(主に冬の食材)

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆

小学校	東六番丁小 北六番丁小 遠見塚小 南小泉小 鶴谷東小 幸町小 蓮坊小路小 神野東小 若林小 福里小
-----	---

12月のよていこんだてひょう



仙台市高砂学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4 ねんのえいよう	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしきととのえるもとになる	エネルギー	たんぱく
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	(kcal)	しつ(g)
1	金	★メロンパン 牛乳 ★みそラーメン(むしちゅうかめん スープ) だいたいのサラダ グレープフルーツ	パン ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいた	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし にら にんにく キャベツ きゅうり グレープフルーツ	651	22.4
4	月	ごはん 牛乳 さめのカレーたつたあげ やさいのアーモンドあえ あぶらふりりけんちんじる オレンジ	ごはん でんぶん こめあぶら あぶらふ じゃがいも アーモンド さとう	ぎゅうにゅう さめ とうふ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ こまつな キャベツ オレンジ	590	25.1
5	火	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 チキンカツ(ソース) ペンネとツナのペペロンチーノ やさいスープ	パン ジャム パンこ こめあぶら マカロニ オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく まぐるあぶらづけ	にんじん セロリー たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム にんにく	587	25.7
6	水	ごはん 牛乳 さばのなんばんやき はくさいときゅうりのしそあえ ごじる	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば だいた あぶらあげ みそ	しょうが にんにく にんじん だいこん ねぎ はくさい きゅうり しそ	655	26.8
7	木	むぎごはん 牛乳 きびなごのからあげ すきやき わかめのしょうがあえ みかん	ごはん おおむぎ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく とうふ わかめ	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ きゅうり しょうが みかん	609	24.7
8	金	小ココアパン 牛乳 スパゲッティポロネーゼ えびフリッター(2~3こ) チンゲンサイとコーンのソテー	パン こむぎこ こめあぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく レンズまめ チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト チンゲンサイ とうもろこし	643	26.6
11	月	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) パンサンスー ちゅうかスープ パインアップルのかんづめ	ごはん こむぎこ ごまあぶら はるさめ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なた	たまねぎ にんじん ねぎ めんま キャベツ きゅうり パインアップル	605	18.8
12	火	しょくパン はちみつ 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) みずなどだいこんのサラダ チーズスープ グレープフルーツ	パン はちみつ こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう わかさぎ ベーコン チーズ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ だいこん みずな とうもろこし グレープフルーツ	625	22.8
13	水	ごはん 牛乳 とりにくのあまずあんかけ ごもくきんぴら とうふとゆきなのみそしる	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ゆきな ねぎ だいこん にんじん ごぼう れんこん	585	26.9
14	木	ごはん 牛乳 ぶりのみそづけやき おでん おひたし	ごはん さとう	ぎゅうにゅう ぶり みそ やさしいりあげボール うずらたまご がんもどき こんぶ	にんじん だいこん こまつな もやし	634	29.7
15	金	よこわりまるパン 牛乳 メンチカツ(ソース) ごまドレッシングサラダ ミネストローネ ヨーグルト	パン パンこ こめあぶら じゃがいも オリーブゆ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいた ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	653	25.4
18	月	ごはん 牛乳 あかうおのごまみそかけ ひじきのいために こんさいじる オレンジ	ごはん こめあぶら ごま でんぶん さとう	ぎゅうにゅう あかうお みそ あぶらあげ とうふ ひじき だいた ささかまぼこ	しょうが ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ オレンジ	588	24.3
19	火	こめパン 牛乳 てりやきハンバーグ フレンチサラダ ふゆやさいのポトフ フルーツゼリー(いちご)	パン こめこ さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナーソーセージ	たまねぎ にんじん だいこん かぶ キャベツ きゅうり	619	25.3
20	水	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) ごますあえ なまあげとじゃがいものみそしる	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう あじ なまあげ みそ	たまねぎ こまつな ねぎ しめじ きゅうり にんじん もやし	613	25.1
21	木	ぶたどん(ごはん・ぶたどんのぐ) とうじかぼちゃ のっぺいじる りんご	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう あずき とうふ ぶたにく	かぼちゃ にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ たまねぎ しょうが りんご	658	22.4
22	金	しょくパン チョコレートクリーム 牛乳 たらのバジルやき アーモンドコールスロー ミートボールスープ グレープフルーツ	パン チョコレートクリーム さとう パンこ でんぶん じゃがいも こめあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり グレープフルーツ	628	27.6

※はしは、毎日忘れずに持ってきましよう。 ※印の日は、スプーンもあつたほうがお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＝ ……寒さに負けない食事をしよう……

3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 650 kcal
・たんぱく質 21.1 ~ 32.5 g



冬休みの食生活

もうすぐ冬休みです。冬休み中も食事をはじめ、生活の仕方に気をつけて、寒さに負けず元気に過ごしましよう。

早ね・早起きで十分なすいみをとって、しっかり朝ごはんを食べて、生活リズムを整えましよう。

1日3回の食事で、いろいろな食品を好ききらいせず食べるようにしましよう。

過度な運動やお手伝いなどをして体を動かすと、おながすいて昼食や夕食がおいしく食べられます。

年末年始は、日本の伝統的な行事食にふれる機会が多くあります。家族で話題にし、日本の文化に親しまましよう。

★リクエスト献立★
今月もリクエスト献立を実施します。
献立名の前に★がついたものがリクエスト献立です。お楽しみに！

令和4年度学校給食標語優秀賞

きゅうしょくは ぼくのだいじな エネルギー

仙台市立小学校 児童

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましよう☆

小学校	東六番丁小 北六番丁小 遠見塚小 南小泉小 鶴谷東小 幸町小 連坊小路小 沖野東小 若林小 福室小
-----	---

1月のよていこんだてひょう

仙台市高砂学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちようしきをとのえるもとになる みどりのグループ		
9	火	てんどん(ごはん・かきあげ) 牛乳 なまあげのそぼろに ごまいりそくせきづけ オレンジ 旬の野菜 だいこん	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう おきあみ なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが だいこん きゅうり オレンジ	675	23.4
10	水	小ココアパン 牛乳 クリームスパゲッティ フライビーンズ チンゲンサイとコーンのソテー	パン でんぶん こめあぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう だいちず ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ とうもろこし	604	25.1
11	木	ちゅうかはん(ごはん・ぶたにくとやさいのちゅうかに) 牛乳 むししゅうまい(2こ) かいそうサラダ 旬の野菜 はくさい・だいこん	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご わかめ ふのり	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ たけのこ はくさい しょうが だいこん きゅうり	601	23.3
12	金	ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ ごまずあえ しらたまいりぞうに ぼんかん お正月にちなんだ料理 豆まき入り雑煮 旬のくだもの ぼんかん	ごはん でんぶん こめあぶら しらたまもち ごま さとう	ぎゅうにゅう あかうお とりにく なたと こおりどうふ	にんじん だいこん ごぼう せり きゅうり はくさい ぼんかん	629	25.3
15	月	まるパン 牛乳 チキンカツ(ソース) ハンバーガーペースト たまごスープ	パン パンこ こめあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく ベーコン レンズまめ	こまつな にんじん たまねぎ セロリー にんにく	621	32.7
16	火	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき 旬の野菜 さわら・ねぎ・こまつな シャキシャキいろどりサラダ のっぺいじる	ごはん じゃがいも でんぶん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら みそ なまあげ ひじき	にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ こまつな とうもろこし れんこん	600	26.3
17	水	しょくパン はちみつ 牛乳 にくだんごのケチャップソースかけ(3~4こ) アーモンドコーンスロー ABCマカロニスープ グレープフルーツ	パン はちみつ パンこ でんぶん こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり グレープフルーツ	646	21.8
18	木	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) ごもくまめ とうふとじゃがいものみそしる 旬の野菜 ねぎ だいこん こまつな	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あじ どうふ みそ だいちず こんぶ	ねぎ だいこん こまつな にんじん ごぼう ほししいたけ	593	23.8
19	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそづけやき ごまあえ こんさいじる 旬の野菜 だいこん・ねぎ こまつな・はくさい	ごはん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ どうふ	ごぼう にんじん だいこん まいたけ ねぎ こまつな はくさい	615	26.2
22	月	こめこパン 牛乳 さめのバターしょうゆソースかけ パプリカのサラダ ミネストローネ オレンジ	パン こめこ でんぶん こめあぶら バター じゃがいも オリーブゆ アーモンド さとう	ぎゅうにゅう さめ ベーコン だいちず	にんにく にんじん たまねぎ トマト セロリー きゅうり キャベツ きびりマン あかピーマン オレンジ	588	28.2
23	火	ごはん 牛乳 タッカルビ だいちずいりコロッケ(ソース) わかめスープ	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう だいちず わかめ どうふ とりにく	たまねぎ しめじ キャベツ にんじん にんにく しょうが	595	23.4
24	水	小ミルクパン 牛乳 カレーうどん とりにくのてりやき ★フルーツポンチ	パン さとう うどん こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	にんじん ねぎ たまねぎ グリーンピース ほししいたけ りんご パイナップル みかん もも	593	29.1
25	木	ごはん みやぎけんさんあじつけのり 牛乳 かつおのやくみたれかけ はくさいのあまずあえ あぶらふとゆきなのみそしる 旬の野菜 ゆきな	ごはん でんぶん さとう こめあぶら ごまあぶら じゃがいも あぶらふ ごま	ぎゅうにゅう のり かつお どうふ みそ	ねぎ ゆきな だいこん はくさい にんじん きゅうり	587	28.6
26	金	ルーローハン(ごはん・ルーローハンのぐ) 牛乳 はるさめスープ ちゅうかポテト	ごはん さつまいも こめあぶら ごま さとう はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく うずらたまご	もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	668	23.0
29	月	しょくパン チョコレートクリーム 牛乳 さけのバジルやき ほうれんそうサラダ ミートボールスープ オレンジ 旬の野菜 ほうれんそう	パン チョコレートクリーム さとう パンこ でんぶん じゃがいも アーモンド こめあぶら	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう とうもろこし オレンジ	650	30.5
30	火	ごはん 牛乳 きびなぎのからあげ ごもくどうふ もやしとぎゅうりのしおだれあえ いよかん 旬の野菜 はくさい いよかん	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう きびなぎ どうふ ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり いよかん	620	27.2
31	水	まるパン ブルーベリージャム 牛乳 メンチカツ ペンネとツナのソテー ★パンブキンポタージュ	パン ジャム パンこ こめあぶら マカロニ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ クリーム だしふんにゅう まぐろあぶらづけ	たまねぎ かぼちゃ にんじん とうもろこし マッシュルーム にんにく	695	27.0

※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。

＝今月の目標＝ ……郷土の味にふれよう……

今月もリクエスト献立を実施します。
献立表の前に★がついたものがリクエ
スト献立です。お楽しみに！

3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 850 kcal
・たんぱくしつ 21.1 ~ 32.5 g

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん
全国学校給食週間

学校給食は明治22年に山形県の志愛小学校で始まり、全国に広まりました。しかし、戦争で中断となりました。昭和20年に戦争が終わり、食糧がなくて困っていた時に、軍用缶詰や脱脂粉乳が届けられ、給食が再開されました。その後、ララ(アジア救済公認団体)から、様々な給食物資が届けられ、全国で給食が復興されるようになりました。このことに感謝して始まったのが「全国学校給食週間」です。食生活が豊かになった現在では、食を通して様々な地域の文化を学ぶ機会にもなっています。みなさんもこの機会に、なにげなく食べている給食は多くの人がかかわって作られていることや、食べ物の大切さなどについて考えてみましょう。

今年の給食週間は、
『世界の料理、宮城県の特産品を使った料理』
を取り入れました。

- ◆22日(月) 宮城県の特産品を使った料理 (さめのバターしょうゆソースかけ、パプリカのサラダ)
- ◆23日(火) 韓国料理 (タッカルビ、わかめスープ)
- ◆24日(水) お楽しみ献立 (カレーうどん、フルーツポンチ)
- ◆25日(木) 宮城県の特産品を使った料理 (あじつけのり、あぶらふとゆきなのみそしる)
- ◆26日(金) 台湾料理 (ルーローハン)

小学 学校	東六番丁小 北六番丁小 道見塚小 南小泉小 鶴谷東小 幸町小 達坊小路小 神野東小 若林小 福室小
----------	---



2月のよていこんだてひょう



仙台市高砂学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしよくひんとはたらき			3・4年へのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちよよしとどえのるもとになる みどりのグループ	たんぱく (g)	たんぱく (g)
1	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそづけやき あぶらふとじゃがいものにももの そくせきづけ <small>みやぎけん とうきんりん 宮城県の特産品 あぶらふ</small>	ごはん あぶらふ じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり	639	25.8
2	金	ごはん 牛乳 いわしフライ(ソース) ごまずあえ とうふとこまつなのみそしる デコポン いりだいず <small>せつがこんだて 部分献立 いわし いりだいず</small>	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう だいず しゆし とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ こまつな きゅうり にんじん もやし デコポン	678	27.1
5	月	コッペパン いちごジャム 牛乳 にくだんこのケチャップソースかけ(3こくらい) チンゲンサイとコーンのソテー チーズスープ <small>しん 旬のくだもの デコポン</small>	パン ジャム パンこ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ チンゲンサイ とうもろこし	666	26.2
6	火	ごはん 牛乳 さばのしおやき わかめのしょうがあえ さわにわん	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ わかめ	にんじん だいこん ごぼう きゅうり しょうが	598	24.3
7	水	小ココアパン 牛乳 わふうスパゲッティ フライビーンズ オニオンドレッシングサラダ いよかん <small>しん 旬のくだもの いよかん</small>	パン でんぷん こめあぶら スパゲッティ パター さとう	ぎゅうにゅう だいず ベーコン	にんじん しめじ たまねぎ こねぎ キャベツ きゅうり いよかん	596	24.6
8	木	ごはん 牛乳 あかうおのやくみソースかけ めんまとこんにやくのピリからいたため ちゅうかスープ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく うずらたまご	ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし めんま	591	25.3
9	金	ごはん ふりかけ 牛乳 とりにくのこうみやき はくさいのあまずあえ ひきなじる パインアップルのかんづめ	ごはん さとう ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん ごぼう はくさい きゅうり パインアップル	592	29.0
13	火	こめパン 牛乳 さめのハニーマスタードソースかけ アーモンドコールスロー ミネストローネ <small>みやぎけん とうきんりん 宮城県の特産品 さめ</small>	パン こめこ でんぷん こめあぶら はちみつ パター じゃがいも オリブゆ アーモンド	ぎゅうにゅう さめ ベーコン だいず	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト キャベツ きゅうり	589	28.2
14	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりんあげ ひじきのいいために みそけんちんじる オレンジ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ひじき だいず あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ オレンジ	679	28.8
15	木	しよパン チョコレートクリーム 牛乳 さけのバジルマヨネーズやき ほうれんそうサラダ ABCマカロニスープ <small>しん 旬のやさい ほうれんそう</small>	パン チョコレートクリーム さとう マヨネーズ マカロニ じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ セロリー パセリ ほうれんそう とうもろこし	631	27.4
16	金	ごはん 牛乳 きびなごのからあげ マーボーどうふ パンサンスー	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう きびなご とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	603	26.9
19	月	ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ ぶたにくとだいずのみそいために こんさいじる はっさく <small>しん 旬のくだもの はっさく</small>	ごはん でんぷん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく だいず みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ピーマン しめじ しょうが にんにく はっさく	628	31.6
20	火	小バターロールパン 牛乳 あんかけやきそば (ちゅうかめん・ぶたにくとやさいのあんかけ) だいこんサラダ ヨーグルト	バター パン ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご ヨーグルト	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが だいこん きゅうり	600	26.3
21	水	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ からしあえ なまあげとじゃがいものみそしる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお なまあげ みそ	たまねぎ ねぎ しめじ こまつな キャベツ にんじん	585	29.6
22	木	コッペパン 牛乳 ★スティックコーヒー ポークビーンズ フライドポテト ラビオリのスープ オレンジ	パン じゃがいも こめあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん オレンジ	643	24.8
26	月	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 ぶりのてりやき こうみづけ ぶたじる	ごはん ごま さとう こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき ぶり ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり しょうが	622	28.5
27	火	ごはん 牛乳 さわらのなんばんづけ なのはないりひたし すましじる ひなあられ <small>まつ こんだて ひな祭り献立</small>	ごはん ひなあられ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら ふ ごま	ぎゅうにゅう さわら とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ たけのこ みつば こまつな なげな もやし	597	23.8
28	水	しよパン ブルーベリージャム 牛乳 メンチカツ(ソース) ジャーマンポテト コンソメスープ	パン ジャム パンこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナーソーセージ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ マッシュルーム パセリ にんにく	595	21.5
29	木	むぎごはん 牛乳 ハンバーグ エッグカレー かいそうサラダ グレープフルーツ	ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらたまご チーズ わかめ ふのり	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり グレープフルーツ	707	26.0

※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。

＝今月の目標＝ ……食事と健康のかかわりを知ろう……



今月もリクエスト献立を実施します。
献立名の前に★がついたものがリクエスト献立
です。お楽しみに!

3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 650 kcal
・たんぱく質 21.1 ～ 32.5 g

令和4年度学校給食標語優秀賞

おいしいよ にがてなものでも 食べてみよう

仙台市立小学校 児童

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆

小学校	プログラミング	東六番丁小 北六番丁小 遠見塚小 南小泉小 輪谷東小 幸町小 連坊小路小 沖野東小 若林小 福盛小
-----	---------	---

日	曜日	こんだてめい	おもなしよくひんとはたらき			3・4年のぬいおか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちよしちよととのえるのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	金	小ミルクパン 牛乳 きつねうどん フライビーゼ(いそふうみ) みずなとだいこんのサラダ パインアップルのかんづめ	パン でんぶん こめあぶら うどん さとう	ぎゅうにゅう だいず あおさ なたと あぶらあげ	たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん みずな パインアップル	590	23.3
4	月	ごはん 牛乳 あかうおのやみソースかけ めんまとごんにやくのピリからいため コーンいりたまごスープ	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あかうお たまご とうふ	ねぎ とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ めんま にんじん	592	24.5
5	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ごまいりそくせきづけ とうふとじゃがいものみそしる	ごはん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが こまつな ねぎ だいこん にんじん きゅうり	604	26.0
6	水	バターロールパン 牛乳 フライドチキン アーモンドコールスロー ミネストローネ そつぎょういらいデザート	バター パン でんぶん こめあぶら じゃがいも オリーブゆ アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	にんじん たまねぎ セロリー トマト にんにく キャベツ きゅうり	※ 589	※ 27.8
7	木	ごはん 牛乳 さめのカレーたつたあげ すきこんぶとやさいのいために あぶらふいりけんちんじる デコボン	ごはん でんぶん こめあぶら あぶらふ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さめ とうふ こんぶ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ れんこん ほししいたけ デコボン	592	24.7
8	金	しょくパン はちみつ 牛乳 たらのバジルやき ハヤシチュー ほうれんそうサラダ	パン はちみつ さとう じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう たら ぶたにく チーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう とうもろこし	597	28.6
11	月	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかにん かいそうサラダ さつまいものあめかけ	ごはん さつまいも こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とうふ うずらたまご ぶたにく みそ わかめ ぶりのり	にんじん もやし ねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	657	21.6
12	火	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) じゃがいものにくみそあえ こんさいじる オレンジ	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん まいたけ ねぎ えだまめ しょうが オレンジ	648	27.4
13	水	小ココアパン 牛乳 スパゲッティナポリタン とりにくのマスタードやき フレンチサラダ アーモンドいりこぎかな	パン アーモンド スパゲッティ こめあぶら	ぎゅうにゅう かたくちいわし とりにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり	586	30.9
14	木	ごはん 牛乳 さわらのあまずあんかけ ごまあえ ぶたじる	ごはん でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし	638	27.6
15	金	こめこフオカッチャ 牛乳 わかさぎフリッター(2はん) ドライカレー コンソメスープ ようなしのかんづめ	パン こめこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう わかさぎ ベーコン ぶたにく レンズまめ	にんじん セロリー たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ようなし	590	28.7
18	月	ちゅうかはん(ごはん・ぶたにくとやさいのちゅうか)に 牛乳 むししゅうまい(2こ) こまつなともやしのしおだれあえ	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ はくさい しょうが もやし こまつな にんにく	601	24.2
19	火	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ ごもきんぴら わかめとじゃがいものみそしる	ごはん でんぶん こめあぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお わかめ とうふ みそ あぶらあげ	だいこん ねぎ にんじん ごぼう れんこん	631	29.6

※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。

＝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。
できたことは続け、できなかったことは、次の学年のめあてにしましょう。

食事の前に右ねんで手を洗った。	
朝ご飯を毎日食べた。	
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。	
好ききらいをしないで食べた。	
食べるときの姿勢や、はしの持ち方などマナーに気をつけて食べた。	
協力しながら給食当番のしごとをすることができた。	

6日(水)は卒業祝いデザートがつきます。
※はデザート抜きの栄養価です。

1個あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
チョコレートケーキ	83	1.5
ぶどうゼリー	51	0.1
さつまいもとりのタルト	107	0.7
チーズタルト	147	2.3

3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 650 kcal
・たんぱく質 21.1 ～ 32.5 g



令和4年度学校給食標語優秀賞

給食で好きなこんだて また増えた

仙台市立小学校 児童



中学校	宮城野中 七郷中 岩切中 瀧町中 沖野中 西山中
-----	-----------------------------

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)
			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		
11	火	ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 ごま酢和え ひきな汁	かつお 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ だいこん ごぼう きゅうり もやし	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	766	35.3
12	水	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 豚肉のみそ漬け焼き 五目きんぴら かきたま汁 甘夏みかん	豚肉 みそ 鶏卵 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	乾しいたけ ねぎ ごぼう れんこん 甘夏みかん	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	818	34.8
13	木	～入学・進級お祝い献立～ バターロールパン 牛乳 フライドチキン グリーンサラダ ミネストローネ フルーツゼリー(いちご)	鶏肉 ベーコン だいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり	パン でん粉 じゃがいも ゼリー	バター 米油 オリーブ油	814	33.5
14	金	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 油ふとじゃがいもの煮物 からし和え	さば	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ キャベツ	ごはん でん粉 油ふとじゃがいも 砂糖	米油	871	29.4
17	月	小減塩パン 牛乳 やきそば ウインナーソーセージ(2本) わかめスープ グレープフルーツ	ウインナーソーセージ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ しょうが しめじ 乾しいたけ グレープフルーツ	パン 中華めん	米油 ごま ごま油	881	33.8
18	火	ごはん 牛乳 さめのごまだれかけ 即席漬物 呉汁	さめ だいず 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉	米油 ごま油 ごま	748	32.3
19	水	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ マーボー豆腐 海藻サラダ バインアップルの缶詰	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 きびなご わかめ ふのり	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり バインアップル	ごはん 米粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	755	31.1
20	木	横割り丸パン 牛乳 照り焼きハンバーグ ペンネとツナのトマトソース 卵スープ いちご(2個)	豚肉 鶏肉 鶏卵 まぐろ油づけ	牛乳	こまつな にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく いちご	パン 砂糖 でん粉 マカロニ	米油	779	33.0
21	金	麦ごはん 牛乳 フライビーンズ ポークカレー 小松菜のサラダ オレンジ	だいず 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ オレンジ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	822	27.5
24	月	食パン リンゴジャム 牛乳 ヒレカツ(ソース) アーモンドコールスロー ABC マカロニスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ	パン ジャム パン粉 マカロニ じゃがいも	米油 アーモンド	762	37.2
25	火	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 切り干し大根の炒め煮 のっぺい汁 甘夏みかん	さわら みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ 乾しいたけ 切干しだいこん 甘夏みかん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	米油	749	32.2
26	水	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(3個) わかめの中華和え みそ春雨スープ 洋なしの缶詰	豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ 洋なし	ごはん 小麦粉 はるさめ 砂糖	米油 ごま ごま油	836	27.0
27	木	小ココアパン 牛乳 スパゲッティポロネーゼ わかさぎフリッター(3本) ほうれんそうサラダ	豚肉 レンズまめ	牛乳 わかさぎ チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリー にんにく きゅうり とうもろこし	パン 小麦粉 スパゲッティ 砂糖	米油 アーモンド	848	32.6
28	金	ごはん 牛乳 銀鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁 オレンジ	銀鮭 豚肉 豆腐 みそ だいず 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ごま	773	35.6

※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＝ ……給食の栄養について知ろう……

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 ～ 41.5 g

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新たな学年のスタートです。バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、この1年を健康に過ごしましょう。

〈6つの基礎食品群〉

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
魚、肉、卵、豆、豆製品	牛乳・乳製品、小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、きのこ	米、パン、めん類、いも類、砂糖	油脂類

食品は主に含まれる栄養素によって、6つの基礎食品群に分けられます。各群の食品をバランスよく食べましょう。

中学校	宮城野中 七郷中 岩切中 瀧町中 沖野中 西山中
-----	-----------------------------



5月の予定献立表



毎月19日
食育の日

仙台市高砂学校給食センター

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	食パン はちみつ 牛乳 メンチカツ(ソース) フレンチサラダ 白いんげん豆のポタージュ グレープフルーツ	豚肉 鶏肉 ベーコン いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン はちみつ パン粉 じゃがいも	米油	872	32.1
2	火	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 けんちん汁 大豆入り小魚	大豆 かつお 豆腐 油揚げ	牛乳 かたくちいわし わかめ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり しょうが	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	756	36.2
8	月	ごはん 牛乳 豚肉の南蛮焼き 五目きんぴら 油ふとじゃがいものみそ汁	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく ねぎ ごぼう れんこん	ごはん 砂糖 じゃがいも 油ふ	米油 ごま	770	30.2
9	火	バターロールパン 牛乳 ししゃもフライ(2本・ソース) 小松菜のサラダ ミートボールスープ パインアップルの缶詰	豚肉 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ セロリー きゅうり とうもろこし パインアップル	パン 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	バター 米油 アーモンド	798	27.5
10	水	ごはん 牛乳 肉豆腐 キャベツときゅうりのしそ和え 大学いも	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん しそ	しょうが ねぎ えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも 砂糖	米油 ごま	805	25.7
11	木	～G77アメリカ献立～ コッパン ブルーベリージャム 牛乳 たらのバジル焼き テリコンカン ABC マカロニスープ オレンジ	たら ベーコン 豚肉 大豆 レンズまめ	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ セロリー オレンジ	パン ジャム 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油	769	42.6
12	金	ごはん 牛乳 ユーリンチー パンサンデー コーン入り卵スープ	鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん	ねぎ レモン とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま油 ごま	752	31.5
15	月	～仙台・青葉まつり献立～ ごはん 味付けのり 牛乳 ささかまぼこの南部揚げ 小松菜の仙台みそ和え うーめん汁 甘夏みかん	ささかまぼこ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	乾しいたけ ねぎ キャベツ 甘夏みかん	ごはん 小麦粉 温麺 ふ 砂糖	ごま 米油	747	29.2
16	火	小減塩パン 牛乳 キャベツとベーコンのスパゲッティ 豆腐ハンバーグのケチャップソースかけ コンソメスープ ヨーグルト	豆腐 鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム ヨーグルト	にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ マッシュルーム にんにく	パン 砂糖 じゃがいも スパゲッティ	バター	747	33.8
17	水	ごはん 牛乳 さめのごまみそかけ 海藻サラダ のっぺい汁 洋なしの缶詰	さめ みそ 生揚げ	牛乳 わかめ ふのり	にんじん	しょうが ごぼう ねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり 洋なし	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	756	27.2
18	木	丸パン いちごジャム 牛乳 ゆで卵(食塩) ピーフシチュー オニオンドレッシングサラダ オレンジ	鶏卵 牛肉	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 オレンジ	パン ジャム じゃがいも 砂糖	米油	843	34.5
19	金	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き たけのこの煮物 豆腐とじゃがいものみそ汁	さわら 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ だいこん たけのこ 乾しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	753	33.2	
22	月	ごはん 牛乳 赤魚の薬味たれかけ ごま酢和え ひきな汁 冷凍みかん	赤魚 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	ねぎ レモン だいこん ごぼう きゅうり もやし みかん	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	769	29.1
23	火	ココアパン 牛乳 ヒレカツ(ソース) アーモンドコールスロー ミネストローネ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり	パン パン粉 じゃがいも マカロニ	米油 オリーブ油 アーモンド	867	43.4
24	水	ごはん 牛乳 ぶりのみそ漬け焼き すき昆布と野菜の炒め煮 かきたま汁	ぶり みそ 鶏卵 豆腐 油揚げ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん	乾しいたけ ねぎ れんこん	ごはん 砂糖 でん粉	米油	768	35.3
25	木	小ミルクパン 牛乳 きつねうどん きびなごのごまがらめ 大根サラダ パインアップル	豚肉 油揚げ	牛乳 きびなご	にんじん	たけのこ ねぎ だいこん きゅうり パインアップル	パン 米粉 砂糖 うどん	米油 ごま	750	30.9
26	金	麦ごはん 牛乳 フライビーンズ ポークカレー 小松菜とわかめのサラダ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり	ごはん 大麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま ごま油	803	27.7
29	月	ごはん 牛乳 蒸しゆづまい(2個) めんまごこんにゃくのピリ辛炒め みそ春雨スープ オレンジ	豚肉 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ にんにく めんま オレンジ	ごはん 小麦粉 はるさめ 砂糖	ごま ごま油 米油	797	28.0
30	火	食パン チョコレートクリーム 牛乳 ホキフライ(ソース) ほうれんそうサラダ 卵スープ	ホキ 鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	チョコレートクリーム 米油 アーモンド	830	32.4
31	水	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さばのたつた揚げ 香味漬け 生揚げとしめじのみそ汁	さば 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	だいこん ねぎ しめじ キャベツ きゅうり しょうが	ごはん でん粉	米油 ごま	826	28.9

※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。

＝今月の目標＝ ……食事の大切さを知ろう……

令和4年度 学校給食標語優秀賞

今日はなに 給食楽しみ エブリデイ

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☆

生食の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 27.0～41.5 g



6月の予定献立表



中学校
宮城野中 七郷中 岩切中
蒲町中 沖野中 西山中

仙台市高砂学校給食センター

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	木	丸パン はちみつ 牛乳 豚肉のマスタード焼き チンゲンサイとコーンのソテー ABCマカロニスープ 洋なしの缶詰 <small>パンは、宮城県産小麦(夏賞金・シラネコムギ)を使用しています。</small>	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ セロリー とうもろこし 洋なし	パン はちみつ マカロニ じゃがいも	米油	786	31.0
2	金	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) ごま酢和え 大根とじゃがいものみそ汁 <small>旬の魚 あじ</small>	あじ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ねぎ きゅうり もやし	ごはん パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	761	29.8
5	月	ごはん 牛乳 四川豆腐 小松菜の中華和え 中華ポテト オレンジ	豆腐 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく 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 ごま油	871	29.2
6	火	米粉パン 牛乳 ハヤシチュー コーンと枝豆のソテー 冷凍みかん	豚肉 ウインナーソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし えだまめ みかん	パン 米粉 じゃがいも	米油	757	31.8
7	水	ごはん 牛乳 さめとかシューナッツの揚げ煮 シャキシャキ彩りサラダ 中華スープ <small>宮城の特産品 さめ</small>	さめ 豚肉 うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん にら	しょうが たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし れんこん	ごはん でん粉 砂糖	米油 ガシューナッツ ごま油	832	33.3
8	木	小コアパン 牛乳 スパゲッティナポリタン ヒレカツ(ソース) オニオンドレッシングサラダ 丸型チーズ(2個)	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン パン粉 スパゲッティ 砂糖	米油 バター	795	44.2
9	金	ごはん 牛乳 銀鮭の塩焼き ごぼうとれんこんの金平 臭汁	ぎんざけ 大豆 油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ れんこん	ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ごま	749	32.1
12	月	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げの煮物 きびなごのごまがらめ わかめのしょうが和え バインアップル <small>生のバインアップル</small>	生揚げ 豚肉 わかめ	牛乳 きびなご わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり しょうが バインアップル	ごはん 米粉 砂糖 でん粉	米油 ごま	826	35.0
13	火	コッペパン リンゴジャム 牛乳 フライドチキン ほうれんそうサラダ クラムチャウダー	鶏肉 あさり ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	パン ジャム でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 アーモンド	896	43.9
14	水	ごはん 牛乳 目玉焼き 牛肉と野菜のピリ辛炒め わかめスープ グレープフルーツ	鶏卵 ベーコン 豆腐 牛肉	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ しめじ 切干だいこん もやし にんにく グレープフルーツ	ごはん 砂糖	ごま油 ごま	753	31.3
15	木	バターロールパン 牛乳 肉だんごのケチャップソースかけ(3個) 大豆のサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ セロリー とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン 砂糖	バター 米油	840	33.3
16	金	ごはん のりの佃煮 牛乳 さわらの竜田揚げ 野菜のアーモンド和え ひきな汁 メロン <small>旬の果物 メロン</small>	さわら 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	ねぎ だいこん キャベツ メロン	ごはん でん粉 砂糖	米油 アーモンド	796	30.9
19	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目ひじき 豆腐とじゃがいものみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ ささかまぼこ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが ねぎ だいこん えだまめ れんこん	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま 米油	784	33.6
20	火	食パン チョコレートクリーム 牛乳 えびカツ(ソース) ごまドレッシングサラダ ミネストローネ オレンジ	えび ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ	パン パン粉 じゃがいも 砂糖	チョコレートクリーム 米油 オリーブ油 ごま	825	30.4
21	水	麦ごはん 牛乳 フライビーンズ ポークカレー 小松菜のサラダ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ	ごはん 大麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 アーモンド	847	29.3
22	木	ソフトパン 牛乳 たらのバジル焼き チリコンカン 卵スープ 果肉入りヨーグルト	たら 鶏卵 ベーコン 豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	バジル ごまつな にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 でん粉	米油	859	47.7
23	金	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ 即席漬 豚汁 グレープフルーツ <small>旬の魚 かつお</small>	かつお 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	775	36.0
26	月	中華飯(ごはん・豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 さつまいもと枝豆のコロッケ(ソース) 海藻サラダ <small>宮城県産枝豆を 使用したコロッケ</small>	豚肉 えび うずら卵	牛乳 わかめ ふのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ もやし きくらげ しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	ごはん さつまいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	792	25.6
27	火	丸パン 牛乳 ハンバーグのマッシュルームソースかけ ペンネとツナのペペロンチーノ コンソメスープ 角チーズ	豚肉 鶏肉 ベーコン まぐろ油づけ	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ とうもろこし しめじ にんにく	パン マカロニ	バター オリーブ油	760	32.1
28	水	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢あんかけ ごま和え みそけんちん汁 冷凍みかん	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう ねぎ もやし みかん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	779	31.7
29	木	食パン いちごジャム 牛乳 わかさぎフリッター(3本) アーモンドコールドスロー 白いんげん豆のポタージュ	ベーコン いんげんまめ	牛乳 わかさぎ チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン ジャム 小麦粉 じゃがいも	米油 アーモンド	844	31.5
30	金	ごはん ふりかけ 牛乳 さばの南蛮焼き じゃがいもの肉みそ和え 根菜汁 オレンジ <small>宮城の特産品 仙台みそ</small>	かつお節 さば 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ごぼう だいこん まいたけ ねぎ えだまめ オレンジ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 米油	819	31.5

※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＝ ……よく噛んで食べよう……

令和4年度 学校給食標語優秀賞

手洗いと 身支度すませ 清潔に

仙台市立中学校 生徒

今月は、「**せんだいっ子給食月間**」です。
宮城県内で作られた食材を
積極的に給食に取り入れています。

生徒の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

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆



7月の予定献立表



仙台市高砂学校給食センター

中学校	上 ブ ロ ン	岩切中 藩町中	宮城野中 神野中	七郷中 西山中
-----	------------------	------------	-------------	------------

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)	
			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	～七夕献立☆～ わかめごはん 牛乳 豚肉のみそだれかけ おひたし うーめん汁 七夕ゼリー	豚肉 豆腐	みそ 油揚げ	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 乾しいたけ もやし	ごはん でん粉 砂糖 温麺 ふ ぜりー	米油 ごま	826	32.5
4	火	ミルクパン 牛乳 えびフリッター(3～4個) フレンチサラダ ウインナーと野菜のスープ グレープフルーツ	えび ウインナーソーセージ		牛乳	(にんじん パセリ)	たまねぎ どうもろこし キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン 小麦粉 じゃがいも	米油	810	27.0
5	水	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(2個) めんまとこんにやくのピリ辛炒め みそ春雨スープ パインアップルの缶詰	豚肉 みそ	うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく めんま パインアップル	ごはん 小麦粉 はるさめ 砂糖	ごま ごま油 米油	804	27.1
6	木	コッペパン いちごジャム 牛乳 フライビーンズ ハヤシシチュー 小松菜のサラダ	大豆 豚肉		牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	パン ジャム でん粉 じゃがいも 砂糖	米油	789	29.8
7	金	～仙台空襲を考える献立～ 麦ごはん 牛乳 ししやもの天ぷら(2本・しょうゆ) ごま入り即席漬け すいとん汁		油揚げ	牛乳 ししやも	にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 小麦粉 すいとん	米油 ごま	804	24.2
10	月	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き ひじきとあさりの炒め煮 生揚げとじゃがいものみそ汁 オレンジ	さわら みそ 大豆 あさり	生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しめじ オレンジ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	764	34.8
11	火	小米粉パン 牛乳 彩り野菜のペペロンチーノ フライドチキン 大根サラダ	鶏肉	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 ズッキーニ にんにく だいこん きゅうり	パン 米粉 でん粉 スナグッティ 砂糖	米油 オリーブ油	747	38.6
12	水	ごはん 牛乳 赤魚のたつた揚げ 野菜のアーモンド和え 沢煮椀 冷凍みかん	あかうお 豆腐	豚肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう 根深ねぎ もやし みかん	ごはん でん粉 砂糖	米油 アーモンド	749	29.5
13	木	食パン はちみつ 牛乳 豚肉のマスタード焼き コーンと枝豆のソテー キャロットポタージュ	豚肉 ウインナーソーセージ		牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし えだまめ	パン はちみつ じゃがいも	米油	836	34.4
14	金	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) キャベツときゅうりのしそ和え 豚汁 グレープフルーツ	あじ 豆腐 みそ	豚肉	牛乳	にんじん しそ	だいこん ごぼう 根深ねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	ごはん 小麦粉 小麥粉 じゃがいも	米油	747	29.4
18	火	ごはん 牛乳 五目豆腐 海藻サラダ 中華ポテト	豆腐 うずら卵	豚肉	牛乳 わかめ ふのり	にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ 乾しいたけ にんにく しょうが だいこん きゅうり	ごはん さつまいも 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	858	27.0
19	水	丸パン 牛乳 照り焼きハンバーグ ペンネアラビアータ コンソメスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ベーコン		牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	セロリー たまねぎ キャベツ にんにく	パン 砂糖 でん粉 マカロニ	オリーブ油	790	33.1
20	木	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ 香味漬け みそけんちん汁 オレンジ	かつお 豆腐 油揚げ みそ		牛乳	にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ キャベツ きゅうり しょうが オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	748	33.4

※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……

生体の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 ～ 41.5 g



夏休みの過ごし方～暑さに負けない食生活のポイント～



<p>朝食を食べよう</p> <p>夜更かしや朝寝坊は、気力や体力の低下につながります。早寝・早起きをして生活リズムを整え、朝ごはんをしっかり食べましょう。</p>	<p>こまめに水分補給をしよう</p> <p>のどがかわく前にこまめに水やお茶を飲みましょう。 清涼飲料水には糖分が多く含まれていることがあります。飲みすぎに注意しましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとっていると胃に負担がかかります。冷たいものの食べすぎ、飲みすぎには注意しましょう。</p>	<p>バランスのとれた食事をしよう</p> <p>夏バテや熱中症にならないように、主食(ごはん・パン・麺類)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品等)、副菜(野菜・海そう・きのこ等)のそろった食事をしましょう。また、1日1回は牛乳・乳製品を忘れずにとりましょう。</p>
---	--	--	---

令和4年度 学校給食標語優秀賞

おいしいね みんなの笑顔 大豊作

仙台市立中学校 生徒

中学校	岩切中 蒲町中	宮城野中 沖野中	七郷中 西山中
-----	------------	-------------	------------



8・9月の予定献立表



仙台市高砂学校給食センター

日	曜日	献立名	主な食品と働き						1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群 (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								
8/25	金	丸パン いちごジャム 牛乳 メンチカツ(ソース) パプリカのサラダ 野菜スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ セロリー マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン ジャム パン粉 じゃがいも 砂糖	米油 アーモンド	763	27.3						
28	月	ごはん 牛乳 きびなごのごまがらめ 豆腐の中華煮 めんまどこんにくの炒め物 パインアップルの缶詰	豆腐 うずら卵 豚肉 みそ	牛乳 きびなご	にんじん	もやし たまねぎ 根深ねぎ たけのこ にんにく しょうが めんま パインアップル	ごはん 米粉 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	751	29.8						
29	火	ごはん ふりかけ 牛乳 あじのしょうが焼き ごま和え 油ふとじゃがいものみそ汁 冷凍みかん	かつお節 あじ 豆腐 みそ	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが 根深ねぎ だいこん キャベツ みかん	ごはん じゃがいも 油ふ 砂糖	ごま	749	33.1						
30	水	小バターロールパン 牛乳 カレーうどん フライビーンズ 海藻サラダ	大豆 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ ふのり	にんじん	根深ねぎ たまねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり	パン でん粉 うどん 砂糖	バター 米油 ごま ごま油	747	30.0						
31	木	ごはん 牛乳 ホキの天ぷら(しょうゆ) 根菜のにんにくみそ金平 けんちん汁	ホキ 豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	だいこん 根深ねぎ れんこん ごぼう にんにく しょうが	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	789	27.5						
9/1	金	ココアパン 牛乳 豚肉のラタトゥイユソースかけ アーモンドコールスロー ABCマカロニスープ オレンジ	豚肉	牛乳	パプリカ トマト にんじん	にんにく たまねぎ セロリー ズッキーニ きゅうり キャベツ オレンジ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 米油 アーモンド	806	31.2						
4	月	ごはん 牛乳 さめのごまだれかけ わかめのしょうが和え 具汁	さめ 大豆 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん 根深ねぎ きゅうり しょうが	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	748	32.4						
5	火	麦ごはん 牛乳 ルーローパンの具 大豆入りコロッケ(ソース) 中華スープ	大豆 豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし たけのこ 乾しいたけ にんにく しょうが	ごはん 大麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	780	31.8						
6	水	食パン はちみつ 牛乳 たらのバジル焼き 小松菜のサラダ 白いんげん豆のポタージュ	たら ベーコン いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ キャベツ	パン はちみつ 砂糖 じゃがいも	米油	752	36.7						
7	木	ごはん 牛乳 かつおのオーロラソースかけ ごま酢和え 豚汁 グレープフルーツ	かつお 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ きゅうり キャベツ グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	747	34.4						
8	金	コッペパン 牛乳 テリコンカン フライドポテト コンソメスープ	ベーコン 豚肉 大豆 レンズまめ	牛乳	にんじん トマト	セロリー たまねぎ キャベツ にんにく	パン じゃがいも 砂糖	米油	788	31.9						
11	月	ごはん 牛乳 赤魚のピリ辛焼き シャキシャキ彩りサラダ タンタンワンタンスープ オレンジ	あかうお みそ 豚肉 うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん にら ごまつな	しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ どうもろこし れんこん オレンジ	ごはん 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま 米油	797	34.1						
12	火	ごはん 牛乳 肉豆腐 即席漬け 大学いも	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが 根深ねぎ しめじ えのきたけ だいこん きゅうり	ごはん さつまいも 砂糖	米油 ごま	815	27.0						
13	水	ミルクパン 牛乳 チキンカツ(ソース) テンゲンサイとコーンのソテー ベーコンときのこのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	マッシュルーム しめじ たまねぎ キャベツ どうもろこし	パン パン粉	米油	764	30.8						
14	木	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ 野菜カレー ゆで枝豆 冷凍みかん	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ みかん	ごはん 大麦 じゃがいも	米油	858	30.6						
15	金	小ソフトパン 牛乳 スパゲッティベスカトーレ わかさぎフリッター(3本) オニオンドレッシングサラダ グレープフルーツ	えび いか ベーコン	牛乳 わかさぎ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン 小麦粉 スパゲッティ 砂糖	米油 オリーブ油	747	29.5						
19	火	中華飯(ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 揚げしゅうまい(3個) 豆腐スープ	豚肉 豆腐 えび うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ まいたけ 根深ねぎ たけのこ もやし きくらげ しょうが	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	801	30.5						
20	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜の仙台みそ和え おくずかけ なし	さば 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	なす 乾しいたけ キャベツ なし	ごはん 温麺 ふ じゃがいも でん粉 砂糖	ごま	767	27.4						
21	木	減塩パン 牛乳 ウインナーのケチャップソースかけ(3本) 大根サラダ ラビオリのスープ ヨーグルト	ウインナーソーセージ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ どうもろこし だいこん きゅうり レモン	パン 砂糖 小麦粉	米油	845	29.2						
22	金	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) ひじきの炒め煮 ひきな汁 シャインマスカット(2~3個)	あじ 豆腐 みそ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	根深ねぎ だいこん ごぼう ぶどう	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖	米油	762	28.9						
25	月	米粉フォカッチャ 牛乳 ハヤシチュー 野菜サラダ キャラメルビーンズ	大豆 豚肉	牛乳 クリーム 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 どうもろこし	パン 米粉 砂糖 じゃがいも	アーモンド カシューナッツ バター 米油	760	33.6						
26	火	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしときゅうりの塩ナムル わかめスープ 洋なしの缶詰	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ もやし きゅうり 洋なし	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	748	31.0						
27	水	ごはん 牛乳 さけの薬味たれかけ 豆腐と大根のみそ汁 ごまだんご	さけ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	根深ねぎ レモン だいこん しめじ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも 白玉もち	米油 ごま油 ごま	842	29.8						
28	木	丸パン ブルーベリージャム 牛乳 豚肉のマスタード焼き ほうれんそうサラダ ミネストローネ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリー にんにく どうもろこし	パン ジャム じゃがいも 砂糖	オリーブ油 アーモンド 米油	789	32.6						
29	金	ごはん 牛乳 生揚げと豚肉の煮物 かき揚げ 香味漬け オレンジ	生揚げ 豚肉	牛乳 おきあみ	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり しょうが オレンジ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油	818	28.4						

※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。

＝今月の目標＝ ……食事と運動について考えよう……

令和4年度 学校給食標語優秀賞

給食のメニュー見るのが 私の日課

仙台市立中学校 生徒

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 ~ 41.5 g

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆

中学校	沖野中 西山中	岩切中 藩町中	宮城野中 七郷中
-----	------------	------------	-------------



10月の予定献立表



仙台市高砂学校給食センター

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		
2	月	食パン チョコレートクリーム 牛乳 さめのバターしょうゆソースかけ チンゲンサイとコーンのソテー ABCマカロニスープ	さめ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ セロリー とうもろこし	パン でん粉 マカロニ じゃがいも	チョコレート 米油 バター	764	30.8
3	火	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 白菜の甘酢和え なめこ汁 冷凍みかん	さわら 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	なめこ だいこん ねぎ はくさい きゅうり みかん	ごはん 砂糖	ごま 米油	749	31.2
4	水	ごはん ふりかけ 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 野菜のアーモンド和え けんちん汁 バインアップルの缶詰	かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう キャベツ バインアップル	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	ごま 米油 アーモンド	772	32.6
5	木	小ココアパン 牛乳 スパゲッティミラネーズ ヒレカツ(ソース) 野菜スープ オレンジ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	セロリー たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく オレンジ	パン パン粉 スパゲッティ	米油 オリーブ油	772	43.3
6	金	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ ごま入り即席漬け のっぺい汁	さば みそ 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう 乾しいたけ だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま	758	27.2
12	木	バターロールパン 牛乳 フライビーンズ ハヤシチュー フレンチサラダ グレープフルーツ	大豆 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 グレープフルーツ	パン でん粉 じゃがいも	バター 米油	853	34.3
13	金	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 さつまいもと枝豆のコロッケ めんまどこんにくやくの炒めもの	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 めんま えだまめ	ごはん 大麦 さつまいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	777	27.5
16	月	ごはん のりの佃煮 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごま入りひたし ひきな汁 りんご	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが ねぎ だいこん ごぼう キャベツ りんご	ごはん	ごま	774	30.8
17	火	丸パン 牛乳 メンチカツ(ソース) キャロットドレッシングサラダ パンキンポタージュ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン パン粉 砂糖	米油 カシューナッツ	790	29.7
18	水	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ 五目きんぴら 生揚げとじゃがいものみそ汁	かつお 生揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しめじ ごぼう れんこん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	751	35.3
19	木	小米粉きな粉パン 牛乳 タンタンめん(中華めん スープ) 小松菜の中華和え 果肉入りヨーグルト	きなこ 豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら こまつな	ねぎ たまねぎ にんにく きゅうり	パン 米粉 中華めん 砂糖	ごま油 ごま	772	32.5
20	金	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) 海藻サラダ 山形風いも煮 洋なしの缶詰	あじ 牛肉	牛乳 わかめ ふのり	にんじん	まいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 洋なし	ごはん パン粉 小麦粉 さといも 砂糖	米油 ごま ごま油	806	27.9
23	月	ごはん 牛乳 まぐろの竜田揚げ 根菜汁 栗入り白玉ぜんざい	まぐろ 油揚げ 豆腐 あずき	牛乳	にんじん	だいこん 乾しいたけ	ごはん でん粉 砂糖 白玉もち	米油 くり	810	33.3
24	火	食パン いちごジャム 牛乳 鶏肉のマスタード焼き オニオンドレッシングサラダ えびチャウダー	鶏肉 えび	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも 砂糖	米油	754	41.3
25	水	わかめごはん 牛乳 ささかまぼこの天ぷら ごま酢和え 仙台風いも煮 りんご	ささかまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり もやし りんご	ごはん 小麦粉 さといも 砂糖	米油 ごま	747	30.7
26	木	ミルクパン 牛乳 わかさぎフリッター(3本) ペンネとベーコンのペペロンチーノ コンソメスープ	ベーコン	牛乳 わかさぎ	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム にんにく	パン 小麦粉 マカロニ	米油 オリーブ油	779	27.0
27	金	麦ごはん 牛乳 ハンバーグカレー(ハンバーグ 野菜カレー) グリーンサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 じゃがいも	米油	887	31.6
30	月	ごはん 牛乳 えびのチリソースかけ もやしときゅうりの塩だれ和え みそ春雨スープ オレンジ	えび 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり オレンジ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ	米油 ごま油 ごま	808	27.3
31	火	横割り丸パン 牛乳 ホキフライ(タルタルソース) ミネストローネ アーモンド入りスイートポテト	ホキ ベーコン 大豆	牛乳 クリーム	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	パン パン粉 小麦粉 さつまいも 砂糖	マヨネーズ オリーブ油 アーモンド バター 米油	890	29.0

※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＝ ……旬の食べ物について知ろう……

令和4年度学校給食標語優秀賞

季節知る 旬の食材 給食で

仙台市立中学校 生徒

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 ~ 41.5 g

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆

中学校	沖野中 西山中	岩切中 蒲町中	宮城野中 七郷中
-----	------------	------------	-------------



11月の予定献立表



仙台市高砂学校給食センター

日	曜日	献立名	主な食品と働き						1人あたり (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	水	ごはん 牛乳 豚肉のみそ漬け焼き 大豆のサラダ 根菜汁 洋なしの缶詰 <small>宮城県産米粉使用</small>	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん まいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 洋なし	ごはん 砂糖 米油	837	34.2	
2	木	小米粉パン 牛乳 きのこベーコンのスパゲッティ(きざみのり) ししゃもフライ(2本・ソース) ほうれんそうサラダ ヨーグルト <small>宮城県産大豆使用</small>	ベーコン	牛乳 ししゃも クリーム のり ヨーグルト	にんじん パセリ ほうれんそう	しめじ たまねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし	パン 米粉 小麦粉 パン粉 スパゲッティ 砂糖	米油 バター アーモンド	826	34.1
6	月	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さばの竜田揚げ 五目きんぴら 豆腐と大根のみそ汁 グレープフルーツ <small>宮城県産さば使用 宮県の特産品 仙台みそ</small>	さば みそ みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	だいこん しめじ ごぼう れんこん グレープフルーツ	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	880	29.8
7	火	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き 白菜の甘酢和え 沢煮碗 みかん <small>旬の果物 みかん</small>	さけ みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり みかん	ごはん 砂糖 米油 バター ごま	751	34.8	
8	水	丸パン ブルーベリージャム 牛乳 メンチカツ(ソース) アーモンドコールスロー 野菜スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ	パン ジャム パン粉 じゃがいも	米油 アーモンド	781	27.5
9	木	ごはん 牛乳 四川豆腐 さつまいもとえだまめのコロッケ めんまとこんにゃくのピリ辛炒め 大豆入り小魚 <small>宮城県産えだまめ使用</small>	大豆 豆腐 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 かたくちいわし	チンゲンサイ にんじん	乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく めんま えだまめ	ごはん さつまいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	853	33.6
10	金	ソフトパン 牛乳 ハヤシシチュー 海藻サラダ キャラメルピーンズ オレンジ	大豆 豚肉	牛乳 クリーム チーズ わかめ ふのり	にんじん	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも	アーモンド カシューナッツ バター 米油 ごま油	906	34.6
13	月	ごはん 宮城県産味付けのり 牛乳 ★赤魚の薬味たれかけ 油ふとじゃがいもの煮物 小松菜の仙台みそ和え <small>宮県の特産品 のり 油ふ 仙台みそ</small>	あかうお みそ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	ねぎ たまねぎ えだまめ もやし	ごはん でん粉 砂糖 油ふ じゃがいも	米油 ごま油 ごま	776	29.5
14	火	ごはん 牛乳 さめのごまだれかけ ひじきとあさりの炒め煮 ひきな汁 りんご <small>宮県の特産品 さめ 仙台産大豆 ミヤギシロメ使用 旬の果物 りんご</small>	さめ 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 あさり	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ だいじん ごぼう えだまめ りんご	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま ごま油	791	34.2
15	水	食パン いちごジャム 牛乳 豚肉のマスタード焼き キャロットドレッシングサラダ チーズスープ <small>宮城県産牛乳使用</small>	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも 砂糖	米油 カシューナッツ	874	38.4
16	木	わかめごはん 牛乳 あじフライ(ソース) ごま酢和え のっぺい汁 フルーツゼリー(ぶどう)	あじ 生揚げ	わかめ 牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ 乾しいたけ きゅうり キャベツ	ごはん パン粉 小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖 ゼリー	米油 ごま	796	28.4
17	金	コッペパン 牛乳 チリコンカン フライドポテト ABCマカロニスープ	ベーコン 豚肉 大豆 レンズまめ	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	パン じゃがいも マカロニ 砂糖	米油	815	34.2
20	月	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのブルコギソースかけ 小松菜ともやしの塩ナムル 春雨スープ パインアップルの缶詰 アーモンド入り小魚	豆腐 鶏肉 豚肉 うずら卵	牛乳 かたくちいわし	にんじん にら こまつな	たまねぎ にんにく ねぎ 乾しいたけ もやし パインアップル	ごはん 砂糖 はるさめ	アーモンド ごま ごま油	793	31.2
21	火	ごはん のりの佃煮 牛乳 かつおの揚げ煮 ごま入り即席漬 雷菜とじゃがいものみそ汁 <small>宮県の特産品 雷菜</small>	かつお 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	ゆきび にんじん	しょうが だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	777	35.9
22	水	ココアパン 牛乳 肉だんごのケチャップソースかけ ペンネとツナのペペロンチーノ コンソメスープ オレンジ 角チーズ	豚肉 鶏肉 ベーコン まぐろ油づけ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし しめじ マッシュルーム にんにく オレンジ	パン 砂糖 マカロニ	米油 オリーブ油	902	36.3
24	金	ごはん ふりかけ 牛乳 ぶりの照り焼き シャキシャキ彩りサラダ 呉汁 みかん <small>旬の果物 みかん</small>	ぶり 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ねぎ きゅうり とうもろこし れんこん みかん	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま 米油	868	35.3
27	月	小バターロールパン 牛乳 肉うどん わかさぎフリッター(3本) 野菜のアーモンド和え ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかさぎ ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが ごぼう ねぎ キャベツ	パン 小麦粉 うどん 砂糖	バター 米油 アーモンド	762	30.5
28	火	中華飯(麦ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 大豆入りコロッケ(ソース) 豆腐スープ グレープフルーツ <small>宮城県産大豆使用</small>	大豆 豆腐 豚肉 えび うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ たけのこ もやし しょうが グレープフルーツ	ごはん 大豆 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	826	33.0
29	水	ごはん 牛乳 ハンバーグ チキンカレー グリーンサラダ オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん じゃがいも	米油	840	30.3
30	木	食パン スライスチーズ 牛乳 ヒレカツ(ソース) ごまドレッシングサラダ ミネストローネ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	パン パン粉 じゃがいも 砂糖	米油 オリーブ油 ごま	794	45.1

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※印の日は、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。
※食材の一部に栄養強化食品を使用しています。

＝今月の目標＝ ……感謝の気持ちをもって食事をしよう……

生後の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 ～ 41.5 g

令和4年度学校給食標語優秀賞

ひとつぶに 米られた思い 大切に

仙台市立中学校 生徒

学校からいただいたリクエスト献立
を実施します。★がついたものがリク
エスト献立です。お楽しみに！

11月は「すくすくみやぎっ子
みやぎのふるさと食材月間」です。
・宮城県産の食材や宮城県の特産品などを積極的に
取り入れています。(主に赤玉の食材)

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆

中学校
沖野中 岩切中 宮城野中
西山中 蒲町中 七郷中

仙台市高砂学校給食センター

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	金	ごはん 牛乳 かつおの薬味たれかけ きざみ昆布と野菜の炒め煮 生揚げと大根のみそ汁 みかん <small>旬の果物 みかん 19日にも出ます</small>	かつお 生揚げ みそ さかさまぼこ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	ねぎ だいこん たまねぎ しめじ れんこん ごぼう みかん	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま ごま油	751	32.0
4	月	コッパン いちごジャム 牛乳 豚肉のマスタード焼き フレンチサラダ 白いんげん豆のポタージュ	豚肉 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 キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも	米油	814	35.8
5	火	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ すきやき 甘酢和え りんご <small>旬の食材 白蔵・りんご</small>	豚肉 豆腐	牛乳 きびなご	にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ だいこん きゅうり りんご	ごはん 砂糖	米油	748	29.0
6	水	ごはん 牛乳 ★ヤンニョムチキン チャプチェ わかめスープ ヨーグルト	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	にんにく たまねぎ しめじ もやし	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま油 ごま	760	32.6
7	木	食パン チョコレートクリーム 牛乳 たらのパジル焼き 冬野菜のポトフ アーモンドコールスロー <small>旬の食材 たら・大根・かぶ</small>	たら ウインナーソーセージ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ だいこん かぶ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	チョコレートクリーム 米油 アーモンド	782	33.1
8	金	ごはん 牛乳 さめのごまだれかけ おひたし 豚汁 グレープフルーツ <small>宮城の特産品 さめ</small>	さめ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	750	31.0
11	月	小減塩パン 牛乳 やきそば かぼちゃコロッケ 中華スープ	ベーコン うずら卵 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ めんま ねぎ もやし キャベツ しょうが	パン パン粉 小麦粉 中華めん	米油 ごま油	748	29.2
12	火	ごはん 牛乳 ぶりのみそ漬け焼き 雷菜のごま和え けんちん汁 オレンジ <small>旬の魚 ぶり 宮城の特産品 雷菜</small>	ぶり みそ 豆腐	牛乳	にんじん ゆきな	だいこん ごぼう ねぎ もやし オレンジ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	757	32.2
13	水	麦ごはん 牛乳 フライビーンズ ★ポークカレー 海藻サラダ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ わかめ ふり	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま ごま油	815	28.2
14	木	横割り丸パン 牛乳 メンチカツ(ソース) ペンネとツナのペペロンチーノ コンソメスープ パインアップルの缶詰	豚肉 鶏肉 まぐろ油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ どうもろこし マッシュルーム にんにく パインアップル	パン パン粉 マカロニ	米油 オリーブ油	777	28.2
15	金	わかめごはん 牛乳 さばの塩焼き 白菜ときゅうりのしそ和え 呉汁 <small>旬の食材 さば・白蔵</small>	さば 大豆 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	にんじん しそ	だいこん ねぎ はくさい きゅうり	ごはん じゃがいも	784	30.9	
18	月	小ココアパン 牛乳 スパゲッティポロネーゼ わかさぎフリッター(3本) ほうれんそうサラダ グレープフルーツ <small>旬の食材 ほうれんそう</small>	豚肉 レンズまめ	牛乳 わかさぎ チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリー にんにく どうもろこし グレープフルーツ	パン 小麦粉 スパゲッティ 砂糖	米油 アーモンド	858	33.1
19	火	豚丼(ごはん・豚丼の具) 冬至かぼちゃ ひきな汁 みかん <small>12/22 冬至にちなんで 冬至かぼちゃ</small>	あずき 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	ねぎ だいこん ごぼう たまねぎ しょうが みかん	ごはん 砂糖	米油	815	27.1
20	水	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き おでん 香味漬け <small>旬の食材 大根・白蔵</small>	さわら みそ 野菜入り揚げボール うずら卵 がんもどき	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん はくさい きゅうり しょうが	ごはん 砂糖	761	34.6	
21	木	バターロールパン 牛乳 ささみフライ(ソース) ホワイトシチュー 水菜と大根のサラダ フルーツゼリー(いちご) <small>旬の食材 水菜・大根</small>	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ マッシュルーム だいこん	パン パン粉 じゃがいも 砂糖 ゼリー	バター 米油	810	30.2
22	金	ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢あんかけ(3個くらい) タンタンワンタンスープ めんまとこんにゃくの炒めもの	豚肉 鶏肉 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ にんにく めんま	ごはん パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	米油 ごま ごま油	818	27.3

※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＝ ……寒さに負けない食事をしよう……

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 ～ 41.5 g



冬休みの食生活

もうすぐ冬休みです。冬休み中も食事をはじめ、生活の仕方に
気をつけて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

早寝・早起きで十分な睡眠
をとり、しっかり朝ごはんを
食べて、生活リズムを整えま
しょう。



1日3回食事をとりま
しょう。主食・主菜・副菜・汁
物をそろえると、多くの食品
を摂取でき、栄養バランスが
整います。



適度な運動やお手伝いな
どをして体を動かすと、おな
かがすいて昼食や夕食がお
いしく食べられます。



年末年始は、日本の伝統的
な行事食に触れる機会が多
くあります。家族で話題に
し、日本の文化に
親しみましょう。



★リクエスト献立★
今月もリクエスト献立
を実施します。
献立名の前に★がつ
いたものがリクエスト
献立です。お楽しみに！

令和4年度学校給食標語優秀賞

給食は 心も体も 温める

仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆

中学校	沖野中	岩切中	宮城野中
小学校	西山中	蒲町中	七郷中



1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		
9	火	ソフトパン 牛乳 鮭のバジル焼き アーモンドコールスロー ミートボールスープ ヨーグルト	さけ 豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ	パン 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも	米油 アーモンド	772	38.9
10	水	ごはん 牛乳 ユーリンチー シャキシャキ彩りサラダ みそ春雨スープ バインアップルの缶詰	鶏肉 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら こまつな	ねぎ もやし にんにく とうもろこし れんこん バインアップル	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま油 ごま	799	31.1
11	木	ごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ 五目豆 白玉入り雑煮	あかうお 鶏肉 なたと 凍り豆腐 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん せり	だいこん ごぼう 乾しいたけ	ごはん でん粉 白玉もち 砂糖	米油	754	29.5
12	金	★メロンパン 牛乳 みそラーメン(蒸し中華麺・スープ) 大根サラダ 大豆入り小魚	鶏卵 大豆 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 かたくちいわし	にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく だいこん きゅうり	パン 中華めん 砂糖	ごま油 米油 ごま	808	29.6
15	月	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ(2個) 香味漬け 豚汁 ぼんかん	かつお 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり しょうが ぼんかん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	747	35.3
16	火	小ココアパン 牛乳 クリームスパゲッティ フライビーンズ チンゲンサイとコーンのソテー	大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	パン でん粉 スパゲッティ	米油 オリーブ油	772	31.1
17	水	ごはん 牛乳 さばのしょうが焼き 肉じゃが ごま入り即席漬け	さば 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ごま	768	28.2
18	木	麦ごはん 牛乳 きびなごのごまがらめ 五目豆腐 もやしときゅうりの塩だれ和え 洋なしの缶詰	豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳 きびなご	にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい 乾しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり 洋なし	ごはん 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	771	29.9
19	金	丸パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーガーペースト フライドポテト 卵スープ	鶏卵 豚肉 ベーコン レンズまめ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく	パン じゃがいも でん粉 パン粉	米油	882	39.1
22	月	わかめごはん 牛乳 ほっけの塩焼き れんこんのごまドレッシングサラダ ひつつみ	ほっけ 鶏肉	わかめ 牛乳	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう れんこん キャベツ とうもろこし きゅうり	ごはん 小麦粉	ごま 米油	779	32.4
23	火	米粉フォカッチャ 牛乳 メンチカツ(ソース) 大麦のリゾット グリーンサラダ グレープフルーツ	豚肉 鶏肉 ベーコン えび いか	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり グレープフルーツ	パン 米粉 パン粉 大麦	米油 オリーブ油	747	34.4
24	水	ごはん 牛乳 ★ささかまぼこの南部揚げ ひじきの炒め煮 油ふ入りけんちん汁	ささかまぼこ 豆腐 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう 乾しいたけ ねぎ	ごはん 小麦粉 油ふ 砂糖 じゃがいも	ごま 米油	754	29.7
25	木	ごはん 牛乳 肉団子のヤンニョムソースかけ(3個くらい) 小松菜のナムル 豚肉とじゃがいものチゲ オレンジ 食パン はちみつ 牛乳	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ にんにく しめじ きゅうり オレンジ	ごはん パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま油	770	28.4
26	金	さめのカレー揚げ パプリカのサラダ ミネストローネ	さめ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト 黄ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ セロリー にんにく きゅうり キャベツ	パン はちみつ でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油 アーモンド	748	30.9
29	月	ごはん 牛乳 さわらのみそだれかけ きざみ昆布と野菜の炒め煮 ひきな汁	さわら みそ 油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん	ねぎ だいこん れんこん ごぼう	ごはん でん粉 砂糖	米油	768	30.7
30	火	コッペパン リンゴジャム 牛乳 豚肉のガーリックソースかけ フレンチサラダ コンソメスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ きゅうり	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	米油	750	32.6
31	水	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢あんかけ ごま和え 豆腐とじゃがいものみそ汁 オレンジ	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ だいこん もやし オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	753	31.8

※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＝ ……郷土の味にふれよう……



全国学校給食週間

学校給食は明治22年に山形県の忠愛小学校で始まり、全国に広まりました。しかし、戦争で中断となりました。昭和20年に戦争が終わり食料不足の時に、軍用缶詰や脱脂粉乳が届けられ、給食が再開されました。その後、ウラ(アジア救済公認団体)から、様々な給食物資が届けられ、全国で給食が提供されるようになりました。このことに感謝して始まったのが「全国学校給食週間」です。食生活が豊かになり、多様化している現在では、食を通して様々な地域の文化に触れ、学ぶ機会にもなっています。みなさんもこの機会に、なげなく食べている給食は多くの人々が関わって作られていることや、食べ物の大切さなどについて考えてみましょう。

今月もリクエスト献立を実施します。

献立名の前に★がついた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 830 kcal
・たんぱく質 27.0 ~ 41.5 g

今年の給食週間は、

『世界の料理、東北地方の特産品を使った料理』

を取り入れました。

- ◆22日(月) 青森県の特産品を使った料理 (ほっけの塩焼き, ひつつみ)
- ◆23日(火) イタリア料理 (米粉フォカッチャ, 大麦のリゾット)
- ◆24日(水) 宮城県の特産品を使った料理 (ささかまぼこの南部揚げ, 油ふ入りけんちん汁)
- ◆25日(木) 韓国料理 (ヤンニョムソース, ナムル, チゲ)
- ◆26日(金) 宮城県の特産品を使った料理 (さめのカレー揚げ, パプリカのサラダ)

中学校	沖野中 宮城野中 西山中 蒲町中 七郷中
-----	-------------------------



2月の予定献立表



仙台市高砂学校給食センター

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	木	ごはん 牛乳 いわしフライ(ソース) 五目きんぴら 沢煮椀 いよかん いり大豆	大豆 いわし 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう れんこん いよかん	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖	米油 ごま	800	30.6
2	金	★クロワッサン(2個) 牛乳 和風スパゲッティ 肉だんごの照り焼きソースかけ(3個くらい) 大根サラダ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり レモン	パン パン粉 でん粉 砂糖 スパゲッティ	バター 米油	832	27.0
5	月	ごはん 牛乳 ホキの天ぷら(しょうゆ) ごま酢和え 豚汁 オレンジ	ホキ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ オレンジ	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	773	27.7
6	火	食パン はちみつ 牛乳 ★フライドチキン チンゲンサイとコーンのソテー チーズスー	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	パン はちみつ でん粉 じゃがいも	米油	792	35.5
7	水	ごはん のりの佃煮 牛乳 ぶりのみそ漬け焼き からし和え のっぺい汁 パインアップルの缶詰	ぶり みそ 生揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ 乾しいたけ だいこん もやし パインアップル	ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま	773	32.0
8	木	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ すきやき 甘酢和え デコボン	豚肉 豆腐	牛乳 きびなご	にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ だいこん きゅうり デコボン	ごはん 砂糖	米油 ごま	753	29.5
9	金	コッペパン 牛乳 スティックコーヒー ポークビーンズ フライドポテト コンソメスープ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	セロリー たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	米油	779	29.3
13	火	ごはん ふりかけ 牛乳 ほっけの塩焼き 野菜のアーモンド和え 豆腐と大根のみそ汁 いよかん	大豆 ほっけ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ だいこん キャベツ いよかん	ごはん じゃがいも 砂糖	アーモンド ごま	748	33.7
14	水	小減塩パン 牛乳 カレーうどん わかさぎフリッター(3本) 海藻サラダ 果肉入りヨーグルト	豚肉 油揚げ	牛乳 わかさぎ わかめ ふのり ヨーグルト	にんじん	ねぎ たまねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり	パン 小麦粉 うどん 砂糖	米油 ごま ごま油	791	29.8
15	木	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(3個) めんまとこんにゃくのピリ辛炒め 中華スープ オレンジ	豚肉 うずら卵 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし めんま オレンジ	ごはん 小麦粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	765	27.2
16	金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 油ふとじゃがいもの煮物 白菜ときゅうりのしそ和え	豚肉	牛乳	にんじん しそ	しょうが たまねぎ えだまめ はくさい きゅうり	ごはん 油ふ じゃがいも 砂糖	米油	752	28.5
19	月	米粉パン 牛乳 えびかつ(ソース) アーモンドコールスロー ABCマカロニスープ 卒業祝いデザート	えび	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	パン 米粉 パン粉 マカロニ じゃがいも	米油 アーモンド	※	※
20	火	ごはん 牛乳 さばのごまだれかけ ひじきの炒め煮 根菜のみそ汁 はっさく	さば 豆腐 みそ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ だいこん ごぼう はっさく	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま ごま油	841	28.6
21	水	食パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉のガーリック焼き ハヤシチュー フレンチサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油	758	37.8
22	木	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 さつまいもコロッケ 小松菜の中華和え	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり	ごはん 大麦 さつまいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	775	27.1
26	月	ごはん 牛乳 さけのたつた揚げ 切り干し大根の炒め煮 生揚げとじゃがいものみそ汁 グレープフルーツ	さけ 生揚げ みそ 豚肉	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ 切干しだいこん ねぎ 乾しいたけ グレープフルーツ	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	米油	750	31.1
27	火	丸パン 牛乳 ハンバーグのオニオンソースかけ ミネストローネ ★フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー りんご パインアップル みかん もも	パン 砂糖	米油 オリーブ油	756	28.0
28	水	ごはん 牛乳 さわらの南蛮漬け 菜の花入りひたし すまし汁 はっさく ひなあられ	さわら 豆腐	牛乳	にんじん みつば こまつな なばな	たまねぎ えのきたけ たけのこ もやし はっさく	ごはん ふ ひなあられ でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	761	28.9
29	木	ココアパン 牛乳 さめのバターしょうゆソースかけ ペンネとツナのペペロンチーノ 野菜スープ	さめ ベーコン まぐろ油揚げ	牛乳	にんじん パセリ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	パン でん粉 マカロニ	米油 バター オリーブ油	783	32.4

※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＝

……食事と健康の関わりを知ろう……

今月もリクエスト献立を実施します。
献立名の前に★のついた献立ものがリクエスト
ト献立可能です。お楽しみに！

19日(月)は卒業祝いデザートがつけます。
※はデザート抜きの栄養価です。

1個あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
チョコレートケーキ	83	1.5
ぶどうゼリー	51	0.1
さつまいもと果のタルト	107	0.7
チーズタルト	147	2.3

令和4年度学校給食標語優秀賞

いただきます 食べると広がる 自然のめぐみ

仙台市立中学校 生徒

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 ~ 41.5 g

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆



3月の予定献立表



中学校	沖野中 西山中	宮城野中 蒲町中	岩切中 七郷中
-----	------------	-------------	------------

仙台市高砂学校給食センター

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	金	ごはん 牛乳 肉だんご(4個くらい) 野菜カレー ごまドレッシングサラダ いよかん	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり いよかん	ごはん パン粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	875	28.3
4	月	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 豆腐の中華煮 もやしときゅうりの塩だれ和え オレンジ	豆腐 うずら卵 豚肉 みそ	牛乳 きびなご	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし きゅうり オレンジ	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	750	31.2
5	火	食パン チョコレートクリーム 牛乳 フライドチキン チンゲンサイとコーンのソテー ABCマカロニスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ セロリー とうもろこし	パン でん粉 マカロニ じゃがいも	チョコレートクリーム 米油	754	31.8
6	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 香味漬け 沢煮碗 パインアップルの缶詰	さば 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり しょうが パインアップル	ごはん	ごま	751	27.3
7	木	小ミルクパン 牛乳 スパゲッティナポリタン メンチカツ グリーンサラダ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン パン粉 スパゲッティ	米油	792	28.0
8	金	ごはん 牛乳 ささかまぼこの天ぷら すき昆布と野菜の炒め煮 油ふ入りけんちん汁 デコボン	ささかまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ れんこん 乾しいたけ デコボン	ごはん 小麦粉 油ふ じゃがいも 砂糖	米油	748	27.7
11	月	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き ごま和え にらたまみそ汁	ぶり 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳	にら こまつな にんじん	えのきたけ たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖	ごま	791	34.8
12	火	背割りコッペパン 牛乳 ウインナーのケチャップソースかけ(3本) オニオンドレッシングサラダ チーズスープ	ウインナーソーセージ ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	米油	833	31.8
13	水	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) みそ豆 根菜汁 オレンジ	あじ 油揚げ 豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん まいたけ ねぎ しょうが オレンジ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖	米油 ごま	802	33.8
14	木	小米粉パン 牛乳 あんかけ焼きそば (中華麺・豚肉と野菜のあんかけ) 大根サラダ ヨーグルト	豚肉 えび うずら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが だいこん きゅうり	パン 米粉 中華めん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	748	34.6
15	金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 韓国風肉じゃが チョレギサラダ(きざみのり)	鶏肉 豚肉	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	749	30.0
18	月	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ 五目きんぴら わかめとじゃがいものみそ汁 グレープフルーツ	かつお 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう れんこん グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	747	31.7
19	火	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 豚肉のガーリック焼き フレンチサラダ ミネストローネ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油	747	31.3

※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。できたことは続け、できなかったことは、どうしたらできるようになるかを考えて改善していきましょう。

食事の前に石けんで手を洗い、衛生に気をつけた。	
朝食を毎日食べた。	
感謝の気持ちを持ち、食事のあいさつができた。	
偏食や無理なダイエットをしないで、健康的な食生活を心がけた。	
地域の食材や郷土料理・行事食に興味を持てた。	
安全性や栄養バランスを考えて食品を選ぶことができた。	



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 ～ 41.5 g



令和4年度学校給食標語優秀賞

給食前 マスクの中でも 笑顔あり

仙台市立中学校 生徒



☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆



4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		
11	火	食パン ブルーベリージャム 牛乳 メンチカツ(ソース) オニオンドレッシングサラダ 白いんげん豆のポタージュ	豚肉 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ジャム パン粉 じゃがいも 砂糖	米油	855	32.0
12	水	ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 ごま酢和え ひきな汁	かつお 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ だいこん ごぼう きゅうり もやし	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	766	35.3
13	木	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 豚肉のみそ漬け焼き 五目きんぴら かきたま汁 甘夏みかん 旬の果物 甘夏みかん 26日にも出ます	豚肉 みそ 鶏卵 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	乾しいたけ ねぎ ごぼう れんこん 甘夏みかん	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	818	34.8
14	金	～入学・進級お祝い献立～ バターロールパン 牛乳 フライドチキン グリーンサラダ ミネストローネ フルーツゼリー(いちご)	鶏肉 ベーコン だいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり	パン でん粉 じゃがいも ゼリー	バター 米油 オリーブ油	814	33.5
17	月	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 油ふとじゃがいもの煮物 からし和え	さば	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ キャベツ	ごはん でん粉 油ふとじゃがいも 砂糖	米油	871	29.4
18	火	小減塩パン 牛乳 やきそば ウインナーソーセージ(2本) わかめスープ グレープフルーツ	ウインナーソーセージ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ しょうが しめじ 乾しいたけ グレープフルーツ	パン 中華めん	米油 ごま ごま油	881	33.8
19	水	ごはん 牛乳 さめのごまだれかけ 即席漬け 呉汁	さめ だいず 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉	米油 ごま油 ごま	748	32.3
20	木	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ マーボー豆腐 海藻サラダ パインアップルの缶詰	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 きびなご わかめ ふのり	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり パインアップル	ごはん 米粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	755	31.1
21	金	横割り丸パン 牛乳 照り焼きハンバーグ ペンネとツナのトマトソース 卵スープ いちご(2個) 旬の果物 いちご	豚肉 鶏肉 鶏卵 まぐろ油づけ	牛乳	こまつな にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく いちご	パン 砂糖 でん粉 マカロニ	米油	779	33.0
24	月	麦ごはん 牛乳 フライビーンズ ポークカレー 小松菜のサラダ オレンジ	だいず 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ オレンジ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	822	27.5
25	火	食パン りんごジャム 牛乳 ヒレカツ(ソース) アーモンドコールスロー ABC マカロニスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ	パン ジャム パン粉 マカロニ じゃがいも	米油 アーモンド	762	37.2
26	水	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 切り干し大根の炒め煮 のっぺい汁 甘夏みかん	さわら みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ 乾しいたけ 切り干しだいこん 甘夏みかん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	米油	749	32.2
27	木	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(3個) わかめの中華和え みそ春雨スープ 洋なしの缶詰	豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ 洋なし	ごはん 小麦粉 はるさめ 砂糖	米油 ごま ごま油	836	27.0
28	金	小ココアパン 牛乳 スパゲッティボロネーゼ わかさぎフリッター(3本) ほうれんそうサラダ	豚肉 レンズまめ	牛乳 わかさぎ チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリー にんにく きゅうり どうもろこし	パン 小麦粉 スパゲッティ 砂糖	米油 アーモンド	848	32.6

※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= ……給食の栄養について知ろう……

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 ~ 41.5 g

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新たな学年のスタートです。バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、この1年を健康に過ごしましょう。

〈6つの基礎食品群〉

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
魚、肉、卵、豆、豆製品	牛乳・乳製品、小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、きのこ	米、パン、めん類、いも類、砂糖	油脂類

食品は主に含まれる栄養素によって、6つの基礎食品群に分けられます。各群の食品をバランスよく食べましょう。

令和4年度 学校給食標語優秀賞

給食は 心と体の エネルギー

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☆

中学校	東仙台中 南小泉中 高砂中 中野中 幸町中 田子中 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	ごはん 牛乳 銀鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁 オレンジ	銀鮭 豚肉 豆腐 みそ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ごま	773	35.6
2	火	食パン はちみつ 牛乳 メンチカツ(ソース) フレンチサラダ 白いんげん豆のポタージュ グレープフルーツ	豚肉 鶏肉 ベーコン いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン はちみつ パン粉 じゃがいも	米油	872	32.1
8	月	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 けんちん汁 大豆入り小魚	大豆 かつお 豆腐 油揚げ	牛乳 かたくちいわし わかめ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり しょうが	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	756	36.2
9	火	ごはん 牛乳 豚肉の南蛮焼き 五目きんぴら 油ふとじゃがいものみそ汁	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく ねぎ ごぼう れんこん	ごはん 砂糖 じゃがいも 油ふ	米油 ごま	770	30.2
10	水	バターロールパン 牛乳 ししゃもフライ(2本・ソース) 小松菜のサラダ ミートボールスープ パインアップルの缶詰	豚肉 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ セロリー きゅうり とうもろこし パインアップル	パン 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	バター 米油 アーモンド	798	27.5
11	木	ごはん 牛乳 肉豆腐 キャベツときゅうりのしそ和え 大学いも	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん しそ	しょうが ねぎ えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも 砂糖	米油 ごま	805	25.7
12	金	～G7アメリカ献立～ コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 たらのバジル焼き チリコンカン ABC マカロニスープ オレンジ	たら ベーコン 豚肉 大豆 レンズまめ	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ セロリー オレンジ	パン ジャム 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油	769	42.6
15	月	ごはん 牛乳 ユーリンチー パンサンスー コーン入り卵スープ	鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん	ねぎ レモン とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま油 ごま	752	31.5
16	火	～仙台・青葉まつり献立～ ごはん 味付けのり 牛乳 ささかまぼこの南部揚げ 小松菜の仙台みそ和え うーめん汁 甘夏みかん	ささかまぼこ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	乾しいたけ ねぎ キャベツ 甘夏みかん	ごはん 小麦粉 温麺 ふ 砂糖	ごま 米油	747	29.2
17	水	小減塩パン 牛乳 キャベツとベーコンのスパゲッティ 豆腐ハンバーグのケチャップソースかけ コンソメスープ ヨーグルト	豆腐 鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム ヨーグルト	にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ マッシュルーム にんにく	パン 砂糖 じゃがいも スパゲッティ	バター	747	33.8
18	木	ごはん 牛乳 さめのごまみそかけ 海藻サラダ のっぺい汁 洋なしの缶詰	さめ みそ 生揚げ	牛乳 わかめ ふのり	にんじん	しょうが ごぼう ねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり 洋なし	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	756	27.2
19	金	丸パン いちごジャム 牛乳 ゆで卵(食塩) ビーフンチャー オニオンドレッシングサラダ オレンジ	鶏卵 牛肉	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 オレンジ	パン ジャム じゃがいも 砂糖	米油	843	34.5
22	月	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き たけのこの煮物 豆腐とじゃがいものみそ汁	さわら 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ だいこん たけのこ 乾しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも		753	33.2
23	火	ごはん 牛乳 赤魚の薬味たれかけ ごま酢和え ひきな汁 冷凍みかん	赤魚 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	ねぎ レモン だいこん ごぼう きゅうり もやし みかん	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	769	29.1
24	水	ココアパン 牛乳 ヒレカツ(ソース) アーモンドコールスロー ミネストローネ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり	パン 小麦粉 じゃがいも マカロニ	米油 オリーブ油 アーモンド	867	43.4
25	木	ごはん 牛乳 ぶりのみそ漬け焼き すき昆布と野菜の炒め煮 かきたま汁	ぶり みそ 鶏卵 豆腐 油揚げ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん	乾しいたけ ねぎ れんこん	ごはん 砂糖 でん粉	米油	768	35.3
26	金	小ミルクパン 牛乳 きつねうどん きびなごのごまがらめ 大根サラダ パインアップル	豚肉 油揚げ	牛乳 きびなご	にんじん	たけのこ ねぎ だいこん きゅうり パインアップル	パン 米粉 砂糖 うどん	米油 ごま	750	30.9
29	月	麦ごはん 牛乳 フライビーンズ ポークカレー 小松菜とわかめのサラダ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり	ごはん 大麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま ごま油	803	27.7
30	火	ごはん 牛乳 蒸しゅうまい(2個) めんまとこんにやくのピリ辛炒め みそ春雨スープ オレンジ	豚肉 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん にち	たまねぎ にんにく めんま オレンジ	ごはん 小麦粉 はるさめ 砂糖	ごま ごま油 米油	797	28.0
31	水	食パン チョコレートクリーム 牛乳 ホキフライ(ソース) ほうれんそうサラダ 卵スープ	ホキ 鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン 小麦粉 小麦粉 でん粉 砂糖	チョコレートクリーム 米油 アーモンド	830	32.4

※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＝ ……食事の大切さを知ろう……

令和4年度 学校給食標語優秀賞

今日はなに 給食楽しみ エブリデイ

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 ～ 41.5 g

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☆



6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		
1	木	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さばのたつた揚げ 香味漬け 生揚げとしめじのみそ汁 宮城県産さばを使用 宮城の特産品 仙台みそ	さば 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	だいこん ねぎ しめじ キャベツ きゅうり しょうが	ごはん でん粉 米油 ごま	826	28.9	
2	金	丸パン はちみつ 牛乳 豚肉のマスタード焼き チンゲンサイとコーンのソテー ABCマカロニスープ 洋なしの缶詰 パンは、宮城県産小麦 (真黄金・シラネコムギ) を使用しています。	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ セロリー とうもろこし 洋なし	パン はちみつ マカロニ じゃがいも	米油	786	31.0
5	月	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) ごま酢和え 大根とじゃがいものみそ汁 旬の魚 あじ	あじ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ねぎ きゅうり もやし	ごはん パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	761	29.8
6	火	ごはん 牛乳 四豆制品 小松菜の中華和え 中華ポテト オレンジ	豆腐 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく 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 ごま油	871	29.2
7	水	米粉パン 牛乳 ハヤシチュー コーンと枝豆のソテー 冷凍みかん	豚肉 ウインナーソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし えだまめ みかん	パン 米粉 じゃがいも	米油	757	31.8
8	木	ごはん 牛乳 さめとカシューナッツの揚げ煮 シャキシャキ彩りサラダ 中華スープ 宮城の特産品 さめ	さめ 豚肉 うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん にら	しょうが たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし れんこん	ごはん でん粉 砂糖	米油 カシューナッツ ごま油	832	33.3
9	金	小ココアパン 牛乳 スパゲッティナポリタン ヒレカツ(ソース) オニオンドレッシングサラダ 丸型チーズ(2個)	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン パン粉 スパゲッティ 砂糖	米油 バター	795	44.2
12	月	ごはん 牛乳 銀鱈の塩焼き ごぼうとれんこんの金平 臭汁 生のパンアップル	ぎんざけ 大豆 油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう れんこん	ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ごま	749	32.1
13	火	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げの煮物 きびなごのごまがらめ わかめのしょうが和え パインアップル	生揚げ 豚肉	牛乳 きびなご わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり しょうが パインアップル	ごはん 米粉 砂糖 でん粉	米油 ごま	826	35.0
14	水	コッペパン りんごジャム 牛乳 フライドチキン ほうれんそうサラダ クラムチャウダー	鶏肉 あさり ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	パン ジャム でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 アーモンド	896	43.9
15	木	ごはん 牛乳 目玉焼き 牛肉と野菜のピリ辛炒め わかめスープ グレープフルーツ	鶏卵 ベーコン 豆腐 牛肉	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ しめじ 切干しいたけ もやし にんにく グレープフルーツ	ごはん 砂糖	ごま油 ごま	753	31.3
16	金	バターロールパン 牛乳 肉だんごのケチャップソースかけ(3個) 大豆のサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ セロリー とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン 砂糖	バター 米油	840	33.3
19	月	ごはん のりの佃煮 牛乳 さわらの竜田揚げ 野菜のアーモンド和え ひきな汁 メロン 旬の果物 メロン	さわら 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	ねぎ だいこん ごぼう キャベツ メロン	ごはん でん粉 砂糖	米油 アーモンド	796	30.9
20	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目ひじき 豆腐とじゃがいものみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ ささかまぼこ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが ねぎ だいこん えだまめ れんこん	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま 米油	784	33.6
21	水	食パン チョコレートクリーム 牛乳 えびカツ(ソース) ごまドレッシングサラダ ミネストローネ オレンジ	えび ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	チョコレートクリーム 米油 オリーブ油 ごま	825	30.4
22	木	麦ごはん 牛乳 フライビーンズ ポークカレー 小松菜のサラダ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ	ごはん 大麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 アーモンド	847	29.3
23	金	ソフトパン 牛乳 たらのバジル焼き チリコンカン 卵スープ 栗肉入りヨーグルト	たら 鶏卵 ベーコン 豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	バジル こまつな にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 でん粉	米油	859	47.7
26	月	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ 即席漬け 豚汁 グレープフルーツ 旬の魚 かつお	かつお 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	775	36.0
27	火	中華飯(ごはん・豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 さつまいもと枝豆のコロッケ(ソース) 海藻サラダ 宮城県産枝豆を 使用したコロッケ	豚肉 えび うずら卵	牛乳 わかめ ふのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ もやし きくらげ しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	ごはん さつまいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	792	25.6
28	水	丸パン 牛乳 ハンバーグのマッシュルームソースかけ ペンネとツナのペペロンチーノ コンソメスープ 角チーズ	豚肉 鶏肉 ベーコン まぐろ油づけ	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ とうもろこし しめじ にんにく	パン マカロニ	バター オリーブ油	760	32.1
29	木	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢あんかけ ごま和え みそけんちん汁 冷凍みかん	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ もやし みかん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	779	31.7
30	金	食パン いちごジャム 牛乳 わかさぎフリッター(3本) アーモンドロールスロー 白いんげん豆のポタージュ	ベーコン いんげんまめ	牛乳 わかさぎ チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン ジャム 小麦粉 じゃがいも	米油 アーモンド	844	31.5

※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= ……よく噛んで食べよう……

令和4年度 学校給食標榜優秀賞

手洗いと 身支度すませ 清潔に

今月は、「せんだいっ子給食月間」です。
宮城県内で作られた食材を
積極的に給食に取り入れています。

生徒の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 日30kcal
・たんぱく質 27.0 ~ 41.5g



7月の予定献立表



中学校	東仙台中 高砂中 田子中	南小泉中 中野中 幸町中 センター
-----	--------------------	----------------------------

仙台市高砂学校給食センター

日	曜日	献立名	主な食品と働き						1食あたり (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		
3	月	ごはん ふりかけ 牛乳 さばの南蛮焼き じゃがいもの肉みそ和え 根菜汁 オレンジ	かつお節 さば 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ごぼう だいこん まいたけ 根菜ねぎ えだまめ オレンジ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 米油	819	31.5
4	火	～七夕献立～ わかめごはん 牛乳 豚肉のみそだれかけ おひたし うーめん汁 セタゼリー	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 乾しいたけ もやし	ごはん でん粉 砂糖 温麺 ふ ゼリー	米油 ごま	826	32.5
5	水	ミルクパン 牛乳 えびフリッター(3～4個) フレンチサラダ ウインナーと野菜のスープ グレープフルーツ	えび ウインナーソーセージ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン 小麦粉 じゃがいも	米油	810	27.0
6	木	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(2個) めんまとこんにゃくのピリ辛炒め みそ春雨スープ パインアップルの缶詰	豚肉 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく めんま パインアップル	ごはん 小麦粉 はるさめ 砂糖	ごま ごま油 米油	804	27.1
7	金	コッペパン いちごジャム 牛乳 フライドピーズ ハヤシシチュー 小松菜のサラダ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	パン ジャム でん粉 じゃがいも 砂糖	米油	789	29.8
10	月	～仙台空襲を考える献立～ 麦ごはん 牛乳 ししやもの天ぷら(2本・しょうゆ) ごま入り即席漬け すいとん汁	油揚げ	牛乳 ししやも	にんじん	ごぼう だいこん 根菜ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 小麦粉 すいとん	米油 ごま	804	24.2
11	火	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き ひじきとあさりの炒め煮 生揚げとじゃがいものみそ汁 オレンジ	さわら 生揚げ みそ 大豆 あさり	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ 根菜ねぎ しめじ オレンジ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	764	34.8
12	水	小麦粉パン 牛乳 彩り野菜のペペロンチーノ フライドチキン 大根サラダ	鶏肉 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 ズッキーニ にんにく だいこん きゅうり	パン 米粉 でん粉 スパゲッティ 砂糖	米油 オリーブ油	747	38.6
13	木	ごはん 牛乳 赤魚のたつた揚げ 野菜のアーモンド和え 沢煮椀 冷凍みかん	あかうお 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう 根菜ねぎ もやし みかん	ごはん でん粉 砂糖	米油 アーモンド	749	29.5
14	金	食パン はちみつ 牛乳 豚肉のマスタード焼き コーンと枝豆のソテー キャロットポターージュ	豚肉 ウインナーソーセージ	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし えだまめ	パン はちみつ じゃがいも	米油	836	34.4
18	火	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) キャベツときゅうりのしそ和え 豚汁 グレープフルーツ	あじ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん しそ	だいこん ごぼう 根菜ねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	ごはん 小麦粉 小麦粉 じゃがいも	米油	747	29.4
19	水	ごはん 牛乳 五目豆腐 海藻サラダ 中華ポテト	豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ ふのり	にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ 乾しいたけ にんにく しょうが だいこん きゅうり	ごはん さつまいも 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	858	27.0
20	木	丸パン 牛乳 照り焼きハンバーグ ペンネアラビアータ コンソメスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	セロリ たまねぎ キャベツ にんにく	パン 砂糖 でん粉 マカロニ	オリーブ油	790	33.1

※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……

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 ～ 41.5 g



夏休みの過ごし方～暑さに負けない食生活のポイント～



<p>朝食を食べよう</p> <p>夜更かしや朝寝坊は、気力や体力の低下につながります。早寝・早起きをして生活リズムを整え、朝ごはんをしっかり食べましょう。</p>	<p>こまめに水分補給をしよう</p> <p>のどがかわく前にこまめに水やお茶を飲みましょう。 清涼飲料水には糖分が多く含まれていることがあります。飲みすぎに注意しましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとっていると胃に負担がかかります。冷たいものの食べすぎ、飲みすぎには注意しましょう。</p>	<p>バランスのとれた食事をしよう</p> <p>夏バテや熱中症にならないように、主食(ごはん・パン・麺類)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品等)、副菜(野菜・海そう・きのこ等)のそろった食事をしましょう。また、1日1回は牛乳・乳製品を忘れずにとりましょう。</p>
---	--	--	---

令和4年度 学校給食標語優秀賞

おいしいね みんなの笑顔 大豊作

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☆



8・9月の予定献立表



東仙台中 高砂中 田子中	南小泉中 中野中 センター	幸町中
--------------------	---------------------	-----

仙台市高砂学校給食センター

日	曜日	献立名	主な食品と働き						1人あたり (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		
8/25	金	ごはん 牛乳 豚肉のみそ漬け焼き 香味漬け 根菜汁	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん まいわけ 根深ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	ごはん	ごま	754	31.6
28	月	丸パン いちごジャム 牛乳 メンチカツ(ソース) パプリカのサラダ 野菜スープ <small>旬の野菜 パプリカ</small>	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ セロリー マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン ジャム パン粉 じゃがいも 砂糖	米油 アーモンド	763	27.3
29	火	ごはん 牛乳 きびなごのごまがらめ 豆腐の中華煮 めんまどこんにくの炒め物 パインアップルの缶詰	豆腐 うずら卵 豚肉 みそ	牛乳 きびなご	にんじん	もやし たまねぎ 根深ねぎ たけのこ にんにく しょうが めんま パインアップル	ごはん 米粉 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	751	29.8
30	水	ごはん ふりかけ 牛乳 あじのしょうが焼き ごま和え 油ふとじゃがいものみそ汁 冷凍みかん	かつお節 あじ 豆腐 みそ	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが 根深ねぎ だいこん キャベツ みかん	ごはん じゃがいも 油ふ 砂糖	ごま	749	33.1
31	木	小バターロールパン 牛乳 カレーうどん フライビーンズ 海藻サラダ	大豆 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ ふのり	にんじん	根深ねぎ たまねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり	パン でん粉 うどん 砂糖	バター 米油 ごま ごま油	747	30.0
9/1	金	ごはん 牛乳 ホキの天ぷら(しょうゆ) 根菜のにんにくみそ金平 けんちん汁	ホキ 豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	だいこん 根深ねぎ れんこん ごぼう にんにく しょうが	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	789	27.5
4	月	ココアパン 牛乳 豚肉のラタトゥイソースかけ アーモンドコールスロー ABC マカロニスープ オレンジ <small>旬の野菜 パプリカ トマト スズキニ</small>	豚肉	牛乳	パプリカ トマト にんじん	にんにく たまねぎ セロリー スズキニ きゅうり キャベツ オレンジ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 米油 アーモンド	806	31.2
5	火	ごはん 牛乳 さめのごまだれかけ わかめのしょうが和え 臭汁	さめ 大豆 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん 根深ねぎ きゅうり しょうが	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	748	32.4
6	水	麦ごはん 牛乳 ルーローハンの具 大豆入りコロッケ(ソース) 中華スープ	大豆 豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし たけのこ 乾しいたけ にんにく しょうが	ごはん 大麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	780	31.8
7	木	食パン はちみつ 牛乳 たらのバジル焼き 小松菜のサラダ 白いんげん豆のポタージュ	たら ベーコン いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ キャベツ	パン はちみつ 砂糖 じゃがいも	米油	752	36.7
8	金	ごはん 牛乳 かつおのオーロラソースかけ ごま酢和え 豚汁 グレープフルーツ	かつお 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ きゅうり キャベツ グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	747	34.4
11	月	コッペパン 牛乳 チリコンカン フライドポテト コンソメスープ	ベーコン 豚肉 大豆 レンズまめ	牛乳	にんじん トマト	セロリー たまねぎ キャベツ にんにく	パン じゃがいも 砂糖	米油	788	31.9
12	火	ごはん 牛乳 赤魚のピリ辛焼き シャキシャキ彩りサラダ タンタンワンタンスープ オレンジ	あかうお みそ 豚肉 うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん にら ごまつな	しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ とうもろこし れんこん オレンジ	ごはん 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま 米油	797	34.1
13	水	ごはん 牛乳 肉豆腐 即席漬け 大学いも	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが 根深ねぎ しめじ えのきたけ だいこん きゅうり	ごはん さつまいも 砂糖	米油 ごま	815	27.0
14	木	ミルクパン 牛乳 チキンカツ(ソース) チンゲンサイとコーンのソテー ベーコンときのこのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	マッシュルーム しめじ たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン パン粉	米油	764	30.8
15	金	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ 野菜カレー ゆで枝豆 冷凍みかん <small>旬の野菜 枝豆</small>	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ みかん	ごはん 大麦 じゃがいも	米油	858	30.6
19	火	小ソフトパン 牛乳 スパゲッティベスカトレ わかきフリッター(3本) オニオンドレッシングサラダ グレープフルーツ	えび いか ベーコン	牛乳 わかさぎ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン 小麦粉 スパゲッティ 砂糖	米油 オリーブ油	747	29.5
20	水	中華飯(ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 揚げしゅうまい(3個) 豆腐スープ	豚肉 豆腐 えび うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ まいわけ 根深ねぎ たけのこ もやし きくらげ しょうが	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	801	30.5
21	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜の仙台みそ和え おぐずかけ なし <small>旬のお産卵 おぐずかけ 旬の果物 なし</small>	さば 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	なす 乾しいたけ キャベツ なし	ごはん 温麺 ふ じゃがいも でん粉 砂糖	ごま	767	27.4
22	金	減塩パン 牛乳 ウインナーのケチャップソースかけ(3本) 大根サラダ ラビオリのスープ ヨーグルト	ウインナーソーセージ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん きゅうり レモン	パン 砂糖 小麦粉	米油	845	29.2
25	月	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) ひじきの炒め煮 ひきな汁 シャインマスカット(2~3個) <small>旬の果物 シャインマスカット</small>	あじ 豆腐 みそ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	根深ねぎ だいこん ごぼう ぶどう	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖	米油	762	28.9
26	火	米粉フォカッチャ 牛乳 ハヤシチュー 野菜サラダ キャラメルビーンズ	大豆 豚肉	牛乳 クリーム 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	パン 米粉 砂糖 じゃがいも	アーモンド カシューナッツ バター 米油	760	33.6
27	水	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしときゅうりの塩ナムル わかめスープ 洋なしの缶詰	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ もやし きゅうり 洋なし	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	748	31.0
28	木	ごはん 牛乳 さけの薬味たれかけ 豆腐と大根のみそ汁 ごまだんご <small>お月見献立 ごまだんご</small>	さけ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	根深ねぎ レモン だいこん しめじ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも 白玉もち	米油 ごま油 ごま	842	29.8
29	金	丸パン ブルーベリージャム 牛乳 豚肉のマスタード焼き ほうれんそうサラダ ミネストローネ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく とうもろこし	パン ジャム じゃがいも 砂糖	オリーブ油 アーモンド 米油	789	32.6

※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＝ ……食事と運動について考えよう……

令和4年度 学校給食標語優秀賞

給食のメニュー見るのが 私の日課

仙台市立中学校 生徒

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 ~ 41.5 g

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆

中学校	高砂中	東仙台中	田子中
3 フ ロ ン グ	南小泉中	幸町中	中野中
校	センター		



10月の予定献立表



仙台市高砂学校給食センター

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		
2	月	ごはん 牛乳 生揚げと豚肉の煮物 かき揚げ 香味漬け オレンジ	生揚げ 豚肉	牛乳 おきあみ	しゅんぎく にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり しょうが オレンジ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油	818	28.4
3	火	食パン チョコレートクリーム 牛乳 さめのバターしょうゆソースかけ チンゲンサイとコーンのソテー ABCマカロニスープ	さめ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ セロリー とうもろこし	パン でん粉 マカロニ じゃがいも	チョコレートクリーム 米油 バター	764	30.8
4	水	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 白菜の甘酢和え なめこ汁 冷凍みかん	さわら 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	なめこ だいこん ねぎ ほうさい きゅうり みかん	ごはん 砂糖	ごま 米油	749	31.2
5	木	ごはん ふりかけ 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 野菜のアーモンド和え けんちん汁 バインアップルの缶詰	かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう キャベツ バインアップル	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	ごま 米油 アーモンド	772	32.6
6	金	小ココアパン 牛乳 スパゲッティミラネーズ ヒレカツ(ソース) 野菜スープ オレンジ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	セロリー たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく オレンジ	パン パン粉 スパゲッティ	米油 オリーブ油	772	43.3
12	木	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ ごま入り即席漬け のっぺい汁	さば みそ 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう 乾しいたけ だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま	758	27.2
13	金	バターロールパン 牛乳 フライビーンズ ハヤシチュー フレンチサラダ グレープフルーツ	大豆 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 グレープフルーツ	パン でん粉 じゃがいも	バター 米油	853	34.3
16	月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 さつまいもと枝豆のコロッケ めんまとこんにゃくの炒めもの	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 めんま えだまめ	ごはん 大麦 さつまいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	777	27.5
17	火	ごはん のりの佃煮 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごま入りひたし ひきな汁 りんご	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが ねぎ だいこん ごぼう キャベツ りんご	ごはん	ごま	774	30.8
18	水	丸パン 牛乳 メンチカツ(ソース) キャロットドレッシングサラダ パンキンポタージュ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン パン粉 砂糖	米油 カシューナッツ	790	29.7
19	木	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ 五目きんぴら 生揚げとじゃがいものみそ汁	かつお 生揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しめじ ごぼう れんこん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	751	35.3
20	金	小米粉きな粉パン 牛乳 タンタンめん(中華めん スープ) 小松菜の中華和え 果肉入りヨーグルト	きなこ 豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ にんにく きゅうり	パン 米粉 中華めん 砂糖	ごま油 ごま	772	32.5
23	月	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) 海藻サラダ 山形風いも煮 洋なしの缶詰	あじ 牛肉	牛乳 わかめ ふのり	にんじん	まいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 洋なし	ごはん パン粉 小麦粉 さといも 砂糖	米油 ごま ごま油	806	27.9
24	火	ごはん 牛乳 まぐろの竜田揚げ 根菜汁 栗入り白玉ぜんざい	まぐろ 油揚げ 豆腐 あずき	牛乳	にんじん	だいこん 乾しいたけ	ごはん でん粉 砂糖 白玉もち	米油 くり	810	33.3
25	水	食パン いちごジャム 牛乳 鶏肉のマスタード焼き オニオンドレッシングサラダ えびチャウダー	鶏肉 えび	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも 砂糖	米油	754	41.3
26	木	わかめごはん 牛乳 ささかまぼこの天ぷら ごま酢和え 仙台風いも煮 りんご	ささかまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり もやし りんご	ごはん 小麦粉 さといも 砂糖	米油 ごま	747	30.7
27	金	ミルクパン 牛乳 わかさぎフリッター(3本) ペンネとベーコンのペペロンチーノ コンソメスープ	ベーコン	牛乳 わかさぎ	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム にんにく	パン 小麦粉 マカロニ	米油 オリーブ油	779	27.0
30	月	麦ごはん 牛乳 ハンバーグカレー(ハンバーグ 野菜カレー) グリーンサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 じゃがいも	米油	887	31.6
31	火	ごはん 牛乳 えびのチリソースかけ もやしときゅうりの塩だれ和え みそ春雨スープ オレンジ	えび 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり オレンジ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ	米油 ごま油 ごま	808	27.3

※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＝ ……旬の食べ物について知ろう……

令和4年度学校給食標語優秀賞

季節知る 旬の食材 給食で

仙台市立中学校 生徒

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 ~ 41.5 g

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆

11月の予定献立表

Main table with columns: 日曜日, 献立名, 主な食品と働き (1群, 2群, 3群, 4群, 5群, 6群), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g). Rows include items like 横割り丸パン, ごはん, 小豆パン, etc.

※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。 ※食材の一部に栄養強化食品を使用しています。

＝今月の目標＝ ……感謝の気持ちをもって食事をしよう……

令和4年度学校給食標語優秀賞

ひとつぶに 米られた思い 大切に

仙台市立中学校 生徒

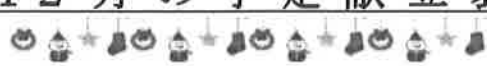
学校からいただいたリクエスト献立を実施します。★がついたものがリクエスト献立です。お楽しみに！

11月は「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」です。宮城県産の食材や宮城県の特産品などを積極的に取り入れています。(主に木曜日の食材)

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 ~ 41.5 g

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆

高砂中 南小泉中 センター	東仙台中 幸町中	田子中 中野中
---------------------	-------------	------------



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)
			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	食パン スライスチーズ 牛乳 ヒレカツ(ソース) ごまドレッシングサラダ ミネストローネ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	パン パン粉 じゃがいも 砂糖	米油 オリーブ油 ごま	794	45.1
4	月	ごはん 牛乳 かつおの薬味たれかけ きざみ昆布と野菜の炒め煮 生揚げと大根のみそ汁 みかん	かつお 生揚げ みそ ささかまぼこ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	ねぎ だいこん たまねぎ しめじ れんこん ごぼう みかん	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま ごま油	751	32.0
5	火	コッパパン いちごジャム 牛乳 豚肉のマスタード焼き フレンチサラダ 白いんげん豆のポタージュ	豚肉 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 キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも	米油	814	35.8
6	水	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ すきやき 甘酢和え りんご	豚肉 豆腐	牛乳 きびなご	にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ だいこん きゅうり りんご	ごはん 砂糖	米油	748	29.0
7	木	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン チャプチェ わかめスープ ヨーグルト	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	にんにく たまねぎ しめじ もやし	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま油 ごま	760	32.6
8	金	食パン チョコレートクリーム 牛乳 たらのバジル焼き 冬野菜のポトフ アーモンドロールスロー	たら ウインナーソーセージ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ だいこん かぶ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	チョコレートクリーム 米油 アーモンド	782	33.1
11	月	ごはん 牛乳 さめのごまだれかけ おひたし 豚汁 グレープフルーツ	さめ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	750	31.0
12	火	小減塩パン 牛乳 やきそば かぼちゃコロッケ 中華スープ	ベーコン うずら卵 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ めんま ねぎ もやし キャベツ しょうが	パン パン粉 小麦粉 中華めん	米油 ごま油	748	29.2
13	水	ごはん 牛乳 ぶりのみそ漬け焼き 雪菜のごま和え けんちん汁 オレンジ	ぶり みそ 豆腐	牛乳	にんじん ゆきな	だいこん ごぼう ねぎ もやし オレンジ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	757	32.2
14	木	麦ごはん 牛乳 フライビーンズ ポークカレー 海藻サラダ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ わかめ ぶりのり	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま ごま油	815	28.2
15	金	横割り丸パン 牛乳 メンチカツ(ソース) ペンネとツナのペペロンチーノ コンソメスープ パインアップルの缶詰	豚肉 鶏肉 まぐろ油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし マッシュルーム にんにく パインアップル	パン パン粉 マカロニ	米油 オリーブ油	777	28.2
18	月	わかめごはん 牛乳 さばの塩焼き 白菜ときゅうりのしそ和え 呉汁	さば 大豆 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	にんじん しそ	だいこん ねぎ はくさい きゅうり	ごはん じゃがいも	784	30.9	
19	火	小ココアパン 牛乳 スパゲッティポロネーゼ わかざきフリッター(3本) グレープフルーツ	豚肉 レンズまめ	牛乳 わかざき チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリー にんにく とうもろこし グレープフルーツ	パン 小麦粉 スパゲッティ 砂糖	米油 アーモンド	858	33.1
20	水	豚丼(ごはん・豚丼の具) 牛乳 冬至かぼちゃ ひきな汁 みかん	あずき 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	ねぎ だいこん ごぼう たまねぎ しょうが みかん	ごはん 砂糖	米油	815	27.1
21	木	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き おでん 香味揚げ	さわら みそ 野菜入り揚げポール うずら卵 がんもどき	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん はくさい きゅうり しょうが	ごはん 砂糖	761	34.6	
22	金	バターロールパン 牛乳 ささみフライ(ソース) ホワイトシチュー 野菜と大根のサラダ フルーツゼリー(いちご)	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ マッシュルーム だいこん	パン パン粉 じゃがいも 砂糖 ゼリー	バター 米油	810	30.2

※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。

＝今月の目標＝ ……寒さに負けない食事をしよう……

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 ~ 41.5 g



冬休みの食生活

もうすぐ冬休みです。冬休み中も食事をはじめ、生活の仕方に
気をつけて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

早寝・早起きで十分な睡眠を
とり、しっかり朝ごはんを食べ
て、生活リズムを
整えましょう。



1日3回食事をとりましょ
う。主食・主菜・副菜・汁物を
そろえると、多くの食品を摂取
でき、栄養バランス
が整います。



適度な運動やお手伝いなど
をして体を動かすと、おなか
がすいて昼食や夕食がおいしく
食べられます。



年末年始は、日本の伝統的な
行事食に触れる機会が多くあ
ります。家族で話題にし、日本
の文化に親しみ
ましょう。





1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			
9	火	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) ごぼうとれんこんのきんぴら のっぺい汁	旬の野菜 だいこん ねぎ れんこん	あじ 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ 乾しいたけ ごぼう れんこん	ごはん パン粉 小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖	米油 ごま	764	29.2
10	水	ソフトパン 牛乳 鮭のバジル焼き アーモンドコールスロー ミートボールスープ ヨーグルト		さけ 豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ	パン 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも	米油 アーモンド	772	38.9
11	木	ごはん 牛乳 ユウリンチー シャキシャキ彩りサラダ みそ春雨スープ バインアップルの缶詰	旬の野菜 ねぎ れんこん	鶏肉 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら こまつな	ねぎ もやし にんにく とうもろこし れんこん バインアップル	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま油 ごま	799	31.1
12	金	ごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ 五目豆 白玉入り雑煮	お正月にちなんだ料理 五目豆・白玉入り雑煮	あかうお 鶏肉 なると 凍り豆腐 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん せり	だいこん ごぼう 乾しいたけ	ごはん でん粉 白玉もち 砂糖	米油	754	29.5
15	月	★メロンパン 牛乳 みそラーメン(蒸し中華麺・スープ) 大根サラダ 大豆入り小魚	旬の野菜 だいこん	鶏卵 大豆 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 かたくちいわし	にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく だいこん きゅうり	パン 中華めん 砂糖	ごま油 米油 ごま	808	29.6
16	火	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ(2個) 香味漬け 豚汁 ぼんかん	旬の食材 ねぎ はくさい ぼんかん	かつお 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり しょうが ぼんかん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	747	35.3
17	水	小ココアパン 牛乳 クリームスパゲッティ フライビーンズ チンゲンサイとコーンのソテー		大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	パン でん粉 スパゲッティ	米油 オリーブ油	772	31.1
18	木	ごはん 牛乳 さばのしょうが焼き 肉じゃが ごま入り即席漬け	旬の食材 さば だいこん	さば 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ごま	768	28.2
19	金	麦ごはん 牛乳 きびなごのごまがらめ 五目豆腐 もやしときゅうりの塩だれ和え 洋なしの缶詰	旬の野菜 はくさい	豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳 きびなご	にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい 乾しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり 洋なし	ごはん 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	771	29.9
22	月	丸パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーガーペースト フライドポテト ★卵スープ		鶏卵 豚肉 ベーコン レンズまめ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく	パン じゃがいも でん粉 パン粉	米油	882	39.1
23	火	わかめごはん 牛乳 ほっけの塩焼き れんこんのごまドレッシングサラダ ひつつみ	旬の魚 ほっけ	ほっけ 鶏肉	わかめ 牛乳	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう れんこん キャベツ とうもろこし きゅうり	ごはん 小麦粉	ごま 米油	779	32.4
24	水	米粉フォカッチャ 牛乳 メンチカツ(ソース) 大麦のリゾット グリーンサラダ グレープフルーツ		豚肉 鶏肉 ベーコン えび いか	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり グレープフルーツ	パン 米粉 パン粉 大麦	米油 オリーブ油	747	34.4
25	木	ごはん 牛乳 ささかまぼこの南部揚げ ひじきの炒め煮 油ふ入りけんちん汁		ささかまぼこ 豆腐 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう 乾しいたけ ねぎ	ごはん 小麦粉 油ふ 砂糖 じゃがいも	ごま 米油	754	29.7
26	金	ごはん 牛乳 肉団子のヤンニョムソースかけ(3個くらい) 小松菜のナムル 豚肉とじゃがいものチゲ オレンジ	旬の野菜 こまつな	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ にんにく しめじ きゅうり オレンジ	ごはん パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま油	770	28.4
29	月	食パン はちみつ 牛乳 さめのカレー揚げ パプリカのサラダ ミネストローネ		さめ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト 黄ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ セロリー にんにく きゅうり キャベツ	パン はちみつ でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油 アーモンド	748	30.9
30	火	ごはん 牛乳 さわらのみそだれかけ きざみ昆布と野菜の炒め煮 ひきな汁	旬の食材 さわら ねぎ だいこん	さわら みそ 油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん	ねぎ だいこん れんこん ごぼう	ごはん でん粉 砂糖	米油	768	30.7
31	水	コッペパン りんごジャム 牛乳 豚肉のガーリックソースかけ フレンチサラダ コンソメスープ		豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ きゅうり	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	米油	750	32.6

※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＝ ……郷土の味にふれよう……



全国学校給食週間

学校給食は明治22年に山形県の忠愛小学校で始まり、全国に広まりました。しかし、戦争で中断となりました。昭和20年に戦争が終わり食料不足の時に、軍用缶詰や脱脂粉乳が届けられ、給食が再開されました。その後、ララ(アジア救済公認団体)から、様々な給食物資が届けられ、全国で給食が提供されるようになりました。このことに感謝して始まったのが「全国学校給食週間」です。食生活が豊かになり、多様化している現在では、食を通して様々な地域の文化に触れ、学ぶ機会にもなっています。みなさんこの機会に、なげなく食べている給食は多くの人が関わって作られていることや、食べ物の大切さなどについて考えてみましょう。

今月もリクエスト献立を実施します。

献立名の前★がついたものがリクエスト献立です。お楽しみに！

生徒の1人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 ～ 41.5 g

今年の給食週間は、

『世界の料理、東北地方の特産品を使った料理』

を取り入れました。

- ◆22日(月) アメリカ料理 (ハンバーガーペースト、フライドポテト)
- ◆23日(火) 青森県の特産品を使った料理 (ほっけの塩焼き、ひつつみ)
- ◆24日(水) イタリア料理 (米粉フォカッチャ、大麦のリゾット)
- ◆25日(木) 宮城県の特産品を使った料理 (ささかまぼこの南部揚げ、油ふ入りけんちん汁)
- ◆26日(金) 韓国料理 (ヤンニョムソース、ナムル、チゲ)



2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			
1	木	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢あんかけ ごま和え 豆腐とじゃがいものみそ汁 オレンジ	旬の野菜 ごまつな	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ごまつな にんじん	ねぎ だいこん もやし オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	753	31.8
2	金	ごはん 牛乳 いわしフライ(ソース) 五目きんぴら 沢煮焼 いよかん いり大豆	旬の献立 いわし・いり大豆 旬の果物 いよかん 14日にも 出ます	大豆 いわし 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう れんこん いよかん	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖	米油 ごま	800	30.6
5	月	★クロワッサン(2個) 牛乳 和風スパゲッティ 肉だんごの照り焼きソースかけ(3個くらい) 大根サラダ		豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり レモン	パン パン粉 でん粉 砂糖 スパゲッティ	バター 米油	832	27.0
6	火	ごはん 牛乳 ホキの天ぷら(しょうゆ) ごま酢和え 豚汁 オレンジ		ホキ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ オレンジ	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	773	27.7
7	水	食パン はちみつ 牛乳 ★フライドチキン チンゲンサイとコーンのソテー 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 チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	パン はちみつ でん粉 じゃがいも	米油	792	35.5
8	木	ごはん のりの佃煮 牛乳 ぶりのみそ漬焼き からし和え のっぺい汁 パインアップルの缶詰		ぶり みそ 生揚げ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	ごぼう ねぎ 乾しいたけ だいこん もやし パインアップル	ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま	773	32.0
9	金	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ すきやき 甘酢和え デコボン	旬の食材 はくさい デコボン	豚肉 豆腐	牛乳 きびなご	にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ だいこん きゅうり デコボン	ごはん 砂糖	米油 ごま	753	29.5
13	火	コッペパン 牛乳 ★スティックコーヒー ポークビーンズ フライドポテト コンソメスープ		豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	セロリー たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	米油	779	29.3
14	水	ごはん ふりかけ 牛乳 ほっけの塩焼き 野菜のアーモンド和え 豆腐と大根のみそ汁 いよかん		大豆 ほっけ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ごまつな にんじん	ねぎ だいこん キャベツ いよかん	ごはん じゃがいも 砂糖	アーモンド ごま	748	33.7
15	木	小減塩パン 牛乳 カレーうどん わかさぎフリッター(3本) 海藻サラダ 果肉入りヨーグルト		豚肉 油揚げ	牛乳 わかさぎ わかめ ぶりの ヨーグルト	にんじん	ねぎ たまねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり	パン 小麦粉 うどん 砂糖	米油 ごま ごま油	791	29.8
16	金	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(3個) めんまとこんにゃくのピリ辛炒め 中華スープ オレンジ		豚肉 うずら卵 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし めんま オレンジ	ごはん 小麦粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	765	27.2
19	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 油ふとじゃがいもの煮物 白菜ときゅうりのしそ和え	宮城県の特産品 油ふ	豚肉	牛乳	にんじん しそ	しょうが たまねぎ えだまめ はくさい きゅうり	ごはん 油ふ じゃがいも 砂糖	米油	752	28.5
20	火	米粉パン 牛乳 ★えびカツ(ソース) アーモンドコールスロー ABCマカロニスープ 卒業祝いデザート	祝卒業	えび	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	パン 米粉 パン粉 マカロニ じゃがいも	米油 アーモンド	※ 684	※ 29.0
21	水	ごはん 牛乳 さばのごまだれかけ ひじきの炒め煮 根菜のみそ汁 はっさく	旬の果物 はっさく 29日にも出ます	さば 豆腐 みそ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ だいこん ごぼう はっさく	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま ごま油	841	28.6
22	木	食パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉のガーリック焼き ハヤシチュー フレンチサラダ		鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油	758	37.8
26	月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 さつまいもコロケ 小松菜の中華和え		豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり	ごはん 大麦 さつまいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	775	27.1
27	火	ごはん 牛乳 さけのたつた揚げ 切り干し大根の炒め煮 生揚げとじゃがいものみそ汁 グレープフルーツ		さけ 生揚げ みそ 豚肉	牛乳	ごまつな にんじん	たまねぎ 切り干しだいこん ねぎ 乾しいたけ グレープフルーツ	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖	米油	750	31.1
28	水	丸パン 牛乳 ハンバーグのオニオンソースかけ ミネストローネ ★フルーツポンチ		豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー りんご パインアップル みかん もも	パン 砂糖	米油 オリーブ油	756	28.0
29	木	ごはん 牛乳 さわらの南蛮漬 菜の花入りひたし すまし汁 はっさく ひなあられ	ひな祭り献立	さわら 豆腐	牛乳	にんじん みつば ごまつな なほな	たまねぎ えのきたけ たけのこ もやし はっさく	ごはん ふ ひなあられ でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	761	28.9

※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＝

……食事と健康の関わりを知ろう……

今月もリクエスト献立を実施します。
献立名の前に★のついたものがリクエスト
献立です。お楽しみに！

20日(火)は卒業祝いデザートがつきます。
※はデザート抜きの栄養価です。

令和4年度学校給食標語優秀賞

いただきます 食べると広がる 自然のめぐみ

仙台市立中学校 生徒

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 ~ 41.5 g

1個あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
チョコレートケーキ	83	1.5
ぶどうゼリー	51	0.1
さつまいもと栗のタルト	107	0.7
チーズタルト	147	2.3

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆



3月の予定献立表



中学校	高砂中	東仙台中	田子中
3年	南小泉中	幸町中	中野中
5年	センター		

仙台市高砂学校給食センター

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	金	ココアパン 牛乳 さめのバターしょうゆソースかけ ペンネとツナのペペロンチーノ 野菜スープ	さめ ベーコン まぐろ油づけ	牛乳	にんじん	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	パン でん粉 マカロニ	米油 バター オリーブ油	783	32.4
4	月	ごはん 牛乳 肉だんご(4個くらい) 野菜カレー ごまドレッシングサラダ いよかん	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり いよかん	ごはん パン粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	875	28.3
5	火	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 豆腐の中華煮 もやしときゅうりの塩だれ和え オレンジ	豆腐 うずら卵 豚肉 みそ	牛乳 きびなご	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし きゅうり オレンジ	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	750	31.2
6	水	食パン チョコレートクリーム 牛乳 フライドチキン チンゲンサイとコーンのソテー ABCマカロニスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ セロリー とうもろこし	パン でん粉 マカロニ じゃがいも	チョコレートクリーム 米油	754	31.8
7	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 香味漬け 沢煮椀 パインアップルの缶詰	さば 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり しょうが パインアップル	ごはん	ごま	751	27.3
8	金	小ミルクパン 牛乳 スパゲッティナポリタン メンチカツ グリーンサラダ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン パン粉 スパゲッティ	米油	792	28.0
11	月	ごはん 牛乳 ささかまぼこの天ぷら すき昆布と野菜の炒め煮 油ふ入りけんちん汁 デコボン	ささかまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ れんこん 乾しいたけ デコボン	ごはん 小麦粉 油ふ じゃがいも 砂糖	米油	748	27.7
12	火	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き ごま和え にらたまみそ汁	ぶり 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳	にら こまつな にんじん	えのきたけ たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖	ごま	791	34.8
13	水	背割りコッペパン 牛乳 ウインナーのケチャップソースかけ(3本) オニオンドレッシングサラダ チーズスープ	ウインナーソース ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	米油	833	31.8
14	木	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) みそ豆 根菜汁 オレンジ	あじ 油揚げ 豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん まいたけ ねぎ しょうが オレンジ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖	米油 ごま	802	33.8
15	金	小米粉パン 牛乳 あんかけ焼きそば (中華麺・豚肉と野菜のあんかけ) 大根サラダ ヨーグルト	豚肉 えび うずら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが だいこん きゅうり	パン 米粉 中華めん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	748	34.6
18	月	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 韓国風肉じゃが チョレギサラダ(きざみのり)	鶏肉 豚肉	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	749	30.0
19	火	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ 五目きんぴら わかめとじゃがいものみそ汁 グレープフルーツ	かつお 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう れんこん グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	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＝ ……食生活の反省をしよう……



～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。できたことは続け、できなかったことは、どうしたらできるようになるかを考えて改善していきましょう。

食事の前に石けんで手を洗い、衛生に気をつけた。	
朝食を毎日食べた。	
感謝の気持ちを持ち、食事のあいさつができた。	
偏食や無理なダイエットをしないで、健康的な食生活を心がけた。	
地域の食材や郷土料理・行事食に興味を持たれた。	
安全性や栄養バランスを考えて食品を選ぶことができた。	



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 ～ 41.6 g

令和4年度学校給食標語優秀賞

給食前 マスクの中でも 笑顔あり

仙台市立中学校 生徒



☆紙は大切な資源です。集団資源回収などを活用しましょう☆