



多賀城中学校
第二中学校
東豊中学校
高崎中学校

予定献立表 (中学校)

2024年 4月分



ドリームランチ多賀城

多賀城市学校給食センター

日	曜	休みの学校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価	
			主食	副食	体の組織をつくる 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g
9	火	高崎中	ごはん	肉みそ ☆じゃがもち汁 オレンジ	豚肉 レバー みそ 油揚げ なたね	にんじん ピーマン しょうが だいこん しいたけ たまねぎ オレンジ	ごはん 砂糖 でん粉 こめ油 じゃがいも ふ	845	31.1
10	水		麦ごはん	ミートボールカレー わかめとツナのサラダ 鉄分ヨーグルト	わかめ ツナ 鶏肉 豚肉 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳 ヨーグルト	とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく	ごはん 大麦 パン粉 砂糖 フレンチドレッシング こめ油 じゃがいも カレールウ	910	30.0
11	木		ミルクパン	トマトオムレツ ポテトサラダ ウィナーと野菜のスープ おめでとうゼリー	卵 ハム チーズ ウィナー 鶏肉	にんじん えだまめ パセリ たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし トマト	パン じゃがいも マヨネーズ ゼリー	861	30.0
12	金		麦ごはん	鮭なかおちカツぎのこの中華炒め 五目みそ汁	鮭 豚肉 豆腐 わかめ あさり	にんじん にんにく しめじ しいたけ たけのこ まいたけ さやいんげん こまつなごぼう たまねぎ キャベツ	ごはん 大麦 マヨネーズ 小麦粉 パン粉 こめ油 砂糖 でん粉	885	33.5
15	月	二東豊高崎中	ごはん	さばのみそ煮 五目豆 はつと汁	さば 大豆 ちくわ 鶏肉 油揚げ みそ	にんじん えだまめ ごぼう ねぎ だいこん はくさい しいたけ	ごはん こんにやく 砂糖 こめ油 小麦粉 じゃがいも	834	36.6
16	火		豆乳食パン	チーズインハンバーグ ごぼうサラダ ミネストローネ ヨーグルト	鶏肉 チーズ ツナ ベーコン ひよこ豆 ヨーグルト	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ にんにく さやいんげん マッシュルーム トマト	パン パン粉 ごま マカロニ マヨネーズ こめ油 フレンチドレッシング	896	34.8
17	水		わかめごはん	赤魚塩麹焼き 春雨サラダ みそ米粉ワンタンスープ	わかめ 赤魚 ハム 豚肉	にんじん きゅうり もやし きくらげ はくさい ねぎ にら メンマ しょうが にんにく	ごはん はるさめ ごま こめ油 米粉ワンタン 中華ドレッシング	785	31.8
18	木		麦ごはん (お魚ふりかけ)	ショウロンボウ(2コ) もやしときゅうりのメンマ和え あざりとキムチのテンジャンスープ	あさり 豚肉 豆腐 かつお節 のり みそ	もやし メンマ きゅうり はくさい だいこん にら しょうが にんにく たけのこ	ごはん 大麦 ごま油 春雨 ごま マロニー こめ油 小麦粉	880	30.6
19	金	多中	ココアパン	スコッチエッグ (卓上ケチャップ) 海藻サラダ コーンクリームスープ	卵 鶏肉 わかめ 苺わかめ 赤つまたまご 白みるちくわ ベーコン 白いんげん豆 牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし	パン ごま こめ油 パン粉 青じそドレッシング 小麦粉	891	32.6
22	月	多中	ごはん	豚肉のしょうが焼き 四種野菜のナムル風 ごんぼ汁	豚肉 こんぶ 鶏肉 油揚げ 豆腐 おから	しょうが こまつな にんじん もやし とうもろこし ごぼう ねぎ	ごはん ごま油 ごま こめ油	807	33.3
23	火		ごはん (のりふりかけ)	さわらの照焼き 小松菜のごまおかか和え 豚汁	さわら かつおぶし 豚肉 豆腐	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ごはん 砂糖 じゃがいも こめ油 こんにやく ごま	786	37.5
24	水		食パン (メープルジャム)	鶏肉のマーマレード焼き マセドアンサラダ スコッチプロセス グレープゼリー	鶏肉 ハム 大豆 ベーコン ひよこ豆	えだまめ にんじん たまねぎ パセリ	パン マーマレード 砂糖 でん粉 さつまいも 大麦 マヨネーズ じゃがいも ゼリー メープルジャム	861	38.3
25	木		ごはん	モンテンドーレ 切干大根の炒め物 からから汁	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ トマト だいこん マッシュルーム しいたけ ねぎ ラ・フランス にんじん さやいんげん ごぼう えのきたけ	ごはん こめ油 砂糖 でん粉 こんにやく	859	32.0
26	金	二東豊中	麦ごはん	白花豆コロッケ (卓上ソース) 切干大根のサラダ 玄えび豆腐	白花豆 かまぼこ 豆腐 えび 豚肉 ちゅうすら卵	きゅうり だいこん にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく	ごはん 大麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 こめ油 砂糖 ごま油 ごま でん粉	935	35.3
30	火	二東豊中	背割りソフトパン	スティックハンバーグBBQソースかけ アスパラガスのサラダ クラムチャウダー りんごゼリー	鶏肉 豚肉 チーズ あさり ベーコン 白いんげん豆 牛乳 生クリーム スキムミルク	アスパラガス とうもろこし にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも フレンチドレッシング こめ油 パン粉 ゼリー	922	36.5

はしは毎日忘れずに持ってきましょう。

牛乳は毎日つきます。

都合により、献立が変更になる場合があります。

月平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	864kcal	33.6g	26.6g	3.5g

4月給食だより

今月の栄養目標 **偏食せずに楽しく食べよう**

今月の地場産品

みそ

●献立表で□印がついている食材は多賀城市の地場産品を使う予定です。

新しい学年のスタートです。新入生の皆さんはこれから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。緊張もあるかと思いますが、毎日の食事を大切に元気に過ごしてほしいと思います。

今年度も、一人一人がルールを守って気をつけながら、安全で楽しい給食時間にしていきたいですね。給食センターでは、皆さんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思っています。一年間どうぞよろしくお願いたします。



自分たちで食事の準備をして配り、後片付けまで行う日本の学校給食は、今世界からも大きく注目されています。給食の準備もお互いに協力する態度を身に付ける大事な教育の場です。みんなで協力し、衛生や安全に気をつけながら、しっかり行いましょう。

安全に食べよう

食育の日
みんなで一緒に!

学童期に多いアレルギーである「卵・乳・木の実類」を使用しない献立を実施します。

今月は23日火



★気をつけて食べよう。

一口で飲み込まずにハムスターのように少しずつ食べましょう。



友好都市の郷土料理を味わおう

～多賀城市には3つの友好都市があります～

●山形県天童市 ●福岡県太宰府市 ●奈良県奈良市
友好都市を締結した月に「友好都市メニュー」を実施します。



天童市は山形県の東部にあり人口約6万2千人の市。将棋の駒と温泉の街として有名です。



献立紹介

〈モンテンドーレ〉

サッカーチーム、モンテディオ山形の応援メニューとして天童市学校給食センターで作成した献立です。揚げた鶏肉に、ラ・フランス入りのソースをかけています。

〈からから汁〉

山形県村山地方(天童市も含む)の郷土料理です。蔵王温泉の名物料理で野菜がたくさん入った汁物です。みそ、酒かすが入り、学校給食風にアレンジしています。

