



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・ムラ・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	ご飯	肉みそ ☆じゃがもち汁 オレンジ	豚肉 レバー みそ 油揚げ	にんじん だいこん しいたけ たまねぎ オレンジ	ご飯 砂糖 でん粉 こめ油 じゃがいも ふ	845	31.1
10	水		麦ご飯	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	ご飯 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 ウィンナーと野菜のスープ おめでとせりー	卵 ハム チーズ ウィンナー 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		麦ご飯	鮭なにかおカツ きのこの中華炒め 五目みそ汁	鮭 豚肉 豆腐 わかめ あさり みそ	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	ご飯 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	二東豊中 高崎中	ご飯	さばのみ煮 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	ご飯 こんにゃく 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		わかめご飯	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 みそ	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	ご飯 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		麦ご飯 (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 たまねぎ キャベツ	ご飯 大麦 ごま油 春雨 ごま マカロニ 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 (海苔チップ) 海藻サラダ コーンクリームスープ	卵 鶏肉 わかめ 茎わかめ 赤つのまた 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	ご飯	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	ご飯 ごま油 ごま こめ油	807	33.3
23	火		ご飯 (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 みそ のり	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ご飯 砂糖 じゃがいも こめ油 こんにゃく 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 スコッチフロス 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 さいたまも 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		ご飯	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	ご飯 こめ油 砂糖 でん粉 こんにゃく	859	32.0
26	金	二東豊中	麦ご飯	白花豆コロッケ (卓上ソース) 切干大根のサラダ えび豆腐	白花豆 かまぼこ 豆腐 えび 豚肉 ☆ずらずら	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	ご飯 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 高崎中	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 クリームチャウダー 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

食育の日は
みんな一緒に!

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
ある人口約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。





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5月分



たがもん

ドリ-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	主 食	副 食	使用する主な食べ物			栄養価	
					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
1	水	二東豊中 高崎中	ご 飯	ポークしゅうまい (2個) 豚キムチ炒め 米粉ワンタンスープ	豚肉	しめじ たまねぎ はくさい にんじん もやし ねぎ キャベツ きくらげ メンマ	ご飯 ごめ油 ごま油 小麦粉 米粉ワンタン 小麦粉	813	31.7
2	木	高崎中	たけのご 飯	かつお漁師揚げ 四種野菜のナムル風 油麩のみそ汁 ヨーグルト	かつお ごんぶ 豆腐 [みそ] 煮干し ヨーグルト 油あげ	ごまつな にんじん もやし どうもろこし だいこん ねぎ たけのこ ごぼう	ご飯 ごめ油 ごま油 ごま じゃがいも パン粉 小麦粉 あぶら	894	37.6
7	火		豆乳食パン (いちごジャム)	豚肉のカレー焼き 花野菜サラダ 青大豆のポタージュ	豚肉 ハム 青大豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん	パン イタリアンドレッシング じゃがいも バター ジャム	957	39.0
8	水	多中3年	麦 ご 飯	さばの塩こうじ焼き 大豆のいそ煮 うーめん汁	さば さつまいも揚げ 大豆 ひじき 豚肉 油揚げ	にんじん さやいんげん ねぎ しいたけ	ご飯 小麦 こんにやく 砂糖 ごめ油 うーめん じゃがいも ふ	906	34.1
9	木	多中3年	ご 飯	エビカツ ポークカレー フルーツポンチ	豚肉 えび ひよこ豆 スキムミルク 牛乳	もも パイン みかん レモン にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 ごめ油 ゼリー じゃがいも カレーうどん パン粉	968	33.7
10	金	多中3年	ココアパン	チーズオムレツ マセドアンサラダ ポトフ	卵 チーズ ハム 大豆 フランクフルト 豚肉 ひよこ豆	えだまめ キャベツ だいこん にんじん ブロッコリー	パン さつまいも マヨネーズ じゃがいも 砂糖 でん粉	905	34.9
13	月		ご 飯	いわしの梅煮 たけのこの煮物 めんごのみスープ 鉄分ヨーグルト	いわし 鶏肉 生揚げ 豚肉 みそ ヨーグルト かつおぶし	にんじん ごぼう たけのこ えだまめ もやし キャベツ ねぎ きくらげ どうもろこし にんにく うめ	ご飯 こんにやく 砂糖 ごめ油 ごま油 米粉めん でん粉	888	35.3
14	火	東豊中	ご 飯	豚肉のオニオンソースかけ 小松菜のごまおかつ和え 肉だんごと野菜のスープ	豚肉 かつおぶし 鶏肉 さばふし	レモン りんご たまねぎ にんにく ごまつな にんじん もやし ねぎ しめじ きくらげ	ご飯 砂糖 ごま油 パン粉 ごま でん粉	758	31.1
15	水	東豊中 高崎中3年	豆乳食パン (パティカマル)	メンチカツ マカロニサラダ 野菜とウインナーのスープ	鶏肉 ツナ チーズ ウインナー ひよこ豆	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	パン ごめ油 マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも パン粉 小麦粉	961	32.3
16	木	二中2・3年 東豊中3年 高崎中3年	ご 飯	白身魚フライ(卓上ソース) 和風ポテトサラダ はとと汁	すけそうだら ハム チーズ 鶏肉 油揚げ	にんじん えだまめ ねぎ [だいこん] しいたけ	ご飯 ごめ油 じゃがいも ごまドレッシング マヨネーズ 小麦粉 パン粉 さといも	881	34.2
17	金	二中2・3年 東豊中3年 高崎中3年	麦 ご 飯	コーンしゅうまい (2個) もやしときゅうりのメンマ和え マーボー豆腐	豆腐 魚肉すり身 豚レバー 豚肉 [みそ]	もやし メンマ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ [にら] しょうが にんにく たけのこ どうもろこし	ご飯 小麦 ごま油 ごま 砂糖 でん粉 ごめ油 小麦粉 パン粉	851	33.0
20	月	二 中	ミルクパン	トマトミートオムレツ キャベツとコーンのサラダ ブラウンシチュー	卵 鶏肉 豚肉 大豆 スキムミルク	キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん たまねぎ トマト	パン じゃがいも ハヤシルウ ごめ油 コンクリーミードレッシング	923	36.0
21	火		ご 飯	鮭なまおちカツ カミカミ根菜サラダ みそ米粉ワンタンスープ	鮭 ツナ 豚肉 みそ	ごぼう きゅうり にんじん はくさい ねぎ [にら] メンマ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	ご飯 ごめ油 和風ドレッシング 米粉ワンタン マヨネーズ パン粉 小麦粉	902	28.5
22	水		麦 ご 飯 (お魚ふりかけ)	厚焼きたまご 里芋とがんものそぼろ煮 ピリ辛五目みそ汁	卵 がんもどき 豚肉 豆腐 みそ かつおぶし のり	えだまめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが	ご飯 小麦 さといも ごめ油 砂糖 ごま油 でん粉 こんにやく ごま	834	32.1
23	木		横割り丸パン	チーズハンバーグ ペンネとツナのガーリックソテー スコッチブロス 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	たまねぎ しめじ バセリ にんにく にんじん	パン ペンネ オリーブ油 じゃがいも 小麦 砂糖 小麦粉	834	34.6
24	金		ご 飯	さばのみそ煮 切干大根の炒め物 豚汁	さば さつまいも揚げ 豚肉 豆腐 みそ	だいこん しいたけ にんじん さやいんげん ごぼう ねぎ はくさい	ご飯 砂糖 ごめ油 じゃがいも こんにやく	858	36.5
27	月		ご 飯	春巻 ごま酢和え ビーフンスープ 小魚入りアーモンド	油揚げ 豚肉 かつおぶし かたくちいわし	もやし にんじん きゅうり たけのこ ごまつな ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ	ご飯 ごめ油 砂糖 ビーフン ごま ごま油 アーモンド でん粉 小麦粉 春雨	832	27.2
28	火		食 パ ン (ブルーベリージャム)	ケチャップあん肉団子(2個) フレンチサラダ コーンスープ	鶏肉 チーズ ツナ ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ どうもろこし マッシュルーム	パン フレンチドレッシング ごめ油 ジャム パン粉	857	32.3
29	水		ご 飯	豆腐ハンバーグ和風きのこソースかけ 油麩じゃが グレイプゼリー	豆腐 鶏肉 豚肉	えのきたけ マッシュルーム しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにやく ごめ油 ゼリー パン粉 あぶら	865	29.8
30	木		麦 ご 飯	お魚カツ ☆こんにやくとうろこ卵のみそ煮 あさりときんぎょのデジヤンスープ	アジ スケソウダラ 豚肉 生揚げ かつおぶし 卵 あさり 豆腐	ごぼう にんじん さやいんげん はくさい たまねぎ [だいこん] [にら] ねぎ しょうが にんにく	ご飯 小麦 ごめ油 こんにやく 砂糖 マロニー パン粉 ごま油 ごま 小麦粉	930	35.6
31	金		ココアパン	豚肉のマスタード焼き まめまめサラダ ジュリアンスープ	豚肉 白いんげん ひよこ豆 赤いんげん豆 いんげん豆 ハム チーズ ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ だいこん しめじ バセリ	パン 和風ドレッシング	862	34.8

はしは毎日忘れずに持ってきてきましょう。

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。

5月給食だより

今月の栄養目標

正しいマナーで食事をしよう

みなさんは、食事のマナーと言われるとどんなことが思い浮かびますか？マナーを守るとみんなが気持ちよく食事の時間を過ごすことができます。マナーを意識しながら、食事ができるといいですね！



マナーをチェック！

☐ 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？

食事のあいさつには自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。

☐ 食器の正しい置き方を知っていますか？

おわいの持たせ方
ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわいは、手に持って食べます。

☐ 箸を正しく持っていますか？

上の箸だけを動かす
上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。

今月の地場産品

だいこん なら 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用予定です。

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	880kcal	33.5g	28.8g	3.4g

新年度が始まってひと月が経ちました。5月は比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年急に気温が高くなる日もあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が来る前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体を作りましょう。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ご飯抜きは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすです。

のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂取しましょう

一度に飲む量はコップ一杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もととりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。



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6月分



たがもん

ドリーランチ多賀城

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	体の調子を整える	熱や力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
				1群・2群	3群・4群	5群・6群		
3 月		給 食 お 休 み						
4 火		給 食 お 休 み						
5 水		バターロールパン	チーズインハンバーグ スパゲティミートソース スコッチブロス	豚肉 チーズ 鶏肉 ベーコン ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト	パン オリーブ油 スパゲッティ じゃがいも おおむぎ パン粉	833	32.1
6 木		麦ごはん	イカカツ (卓上ソース) きゅうりのメンマ和え 豚汁	イカ 豚肉 豆腐 みそ	きゅうり メンマ にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ はくさい	ご飯 おおむぎ こめ油 ごま油 ごま じゃがいも こんにゃく パン粉 小麦粉	856	31.3
7 金		麦ごはん	かみかみカレー まめまめサラダ 小魚アーモンド	白いんげん豆 赤いんげん豆 いんげん豆 ひよこ豆 ハム 豚肉 大豆 スキムミルク 牛乳 かたくちいわし	きゅうり たまねぎ れんこん にんじん にんにく	ご飯 おおむぎ 和風ドレッシング じゃがいも こめ油 カレールフ アーモンド	980	33.2
10 月		食パン (メーブルジャム)	トマトオムレツ 三色ソテー ABCスープ	卵 ウインナー ベーコン 鶏肉	とうもろこし えだまめ にんじん キャベツ マッシュルーム たまねぎ パセリ トマト	パン バター マカロニ メーブルジャム	754	27.4
11 火		五目ごはん	いわしの梅煮 四種野菜のナムル風 まめふ汁	いわし こんぶ 油揚げ なたと 鶏肉	ごまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ねぎ ごぼう たけのこ うめ	ご飯 ごま油 ごま じゃがいも ふ 砂糖	838	30.3
12 水		麦ごはん	赤魚の塩麹焼き 小松菜とちくわのサラダ みそワタンスープ	赤魚 ちくわ 豚肉 みそ	ごまつな もやし にんじん はくさい ねぎ にら メンマ しょうが にんにく	ご飯 おおむぎ こめ油 小麦粉 和風ドレッシング	810	34.4
13 木	二	中米粉パン	森林鶏の立田揚げ 海の幸サラダ グラムチャウダー	鶏肉 えび いか 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 チーズ	たまねぎ ブロッコリー にんじん えだまめ マッシュルーム	パン こめ油 でん粉 サウザンアイランドドレッシング じゃがいも	906	49.2
14 金		ごはん (お魚ふりかけ)	五目厚焼き卵 みそきんぴら ☆じゃがもち汁 Fe ヨーグルト	卵 豚肉 大豆 みそ 油揚げ なたと ヨーグルト さば節	ごぼう えだまめ にんじん だいこん ねぎ	ご飯 こんにゃく こめ油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも でん粉 ふ	874	31.2
17 月		麦ごはん	ムーガバオ 海藻サラダ ☆春雨スープ	豚肉 芽わかめ 赤つのま わかめ 白みる ちくわ 鶏肉 ☆すずら卵	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん ねぎ パセリ たけのこ しいたけ ビーマン	ご飯 おおむぎ こめ油 砂糖 でん粉 ごま はるさめ 青じそドレッシング	803	32.5
18 火		食パン (いちごジャム)	白花生コロッケ (卓上ソース) きのことペンネのソテー ウインナーと野菜のスープ	白花生 ハム 生クリーム ウインナー	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ にんじん キャベツ とうもろこし	パン こめ油 オリーブ油 ペンネ ジャム パン粉 小麦粉 じゃがいも	791	26.7
19 水		麦ごはん	ポークしゅうまい(2個) ナムル マーボー豆腐 アセロラミルクゼリー	ハム 豆腐 レバー 豚肉 みそ	ごまつな にんじん もやし ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	ご飯 おおむぎ ごま 韓国ナムルドレッシング 砂糖 でん粉 ごま油 こめ油 ゼリー 小麦粉	973	37.4
20 木		ごはん	豚肉のオニオンソースかけ ごま酢和え ピリ辛五目みそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	レモン りんご たまねぎ にんにく もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも こめ油 こんにゃく ごま	820	32.2
21 金		ココアパン	ハムチーズピカタ ごぼうサラダ ミネストローネ	ハム チーズ 卵 ツナ ベーコン ひよこまめ	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ さやいんげん マッシュルーム にんにく トマト	パン ごま マヨネーズ フレンチドレッシング こめ油	893	32.5
24 月		ごはん	お魚カツ ひじきのカラフル炒め なめこと卵の中華スープ 缶かまの生姜醤油かけ	アジ スケソウダラ ひじき 大豆 油揚げ ベーコン 豚肉 卵 わかめ 豆腐 なたと	パプリカ えだまめ なめこ きくらげ	ご飯 こめ油 こんにゃく 砂糖 ごま油 でん粉 パン粉 小麦粉	818	32.0
25 火	東 豊 中	麦ごはん	☆八宝菜 グレープゼリー	缶かまぼ 豚肉 えび ☆すずら卵	しょうが にんじん はくさい えだまめ たまねぎ もやし しいたけ たけのこ	ご飯 おおむぎ 砂糖 でん粉 こめ油 ごま油 ゼリー	830	31.7
26 水	東 豊 中	食パン (パテキャラメル)	キャベツとコーンのサラダ ミートボールシチュー ヨーグルト	鶏肉 豚肉 大豆 スキムミルク ヨーグルト	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	パン コーンクリームドレッシング じゃがいも ハヤシルウ こめ油 パン粉 パテキャラメル	826	31.0
27 木	多 中 1 年	麦ごはん	豚肉のきのこソースかけ マセドアンサラダ 油麩のみそ汁	豚肉 ハム 大豆 豆腐 みそ	マッシュルーム しいたけ えだまめ だいこん ねぎ	ご飯 おおむぎ 砂糖 さつまいも マヨネーズ じゃがいも ふ	908	34.7
28 金		ごはん	ほっけの照焼き 切干大根のサラダ あさりとキムチのテンジャンスープ	ほっけ かまぼこ あさり 豚肉 豆腐	きゅうり だいこん にんじん はくさい にら ねぎ しょうが にんにく	ご飯 砂糖 ごま油 ごま マロニー こめ油	799	35.0
はしは毎日忘れずに持ってきてきましょう。				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。			

6月給食だより

今月の栄養目標
健康な骨や歯をつくろう

今月の地場産品
にんじん キャベツ
だいこん にら みそ

月平均栄養量			
	エネルギー	たんぱく質	脂質
1回当りの平均	851 kcal	33.1 g	26.4 g

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。

6/4~6/10

歯と口の健康週間

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかりと歯をみがく

★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物



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
7/1	月 東 豊 中	ミルクパン	ハンバーグきのこソースかけ マセドアンサラダ スコッチブロス Feヨーグルト	鶏肉 豚肉 ハム 大豆 ベーコン ひよこめめ ヨーグルト	マッシュルーム ししいたけ えだまめ にんじん たまねぎ えのきたけ パセリ	パン 砂糖 さつまいも マヨネーズ じゃがいも 大麦 でん粉	922	34.8
2	火 高崎中2年	麦 ご 飯	鯖の照焼き ナムル けんちん汁	鯖 ハム 豆腐 油揚げ	ごまつな にんじん もやし だいこん ねぎ ごぼう	ご飯 大麦 ごま 砂糖 さといも 韓国ナムルドレッシング	853	30.3
3	水	ご 飯	星形コロッケ(卓上ソース) みそきんぴら セタうーめん汁	豚肉 大豆 みそ 鶏肉	ごぼう えだまめ にんじん オクラ ししいたけ たまねぎ	ご飯 菜油 ごんにゃく 砂糖 ごま ごま油 うーめん ふ じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	889	33.9
4	木 多中・二中 東 豊 中	食 パ ン (パティカメル)	トマトオムレツ わかめとツナのサラダ 野菜スープ	卵 わかめ ツナ 鶏肉 大豆	とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー	パン 砂糖 フレンチドレッシング じゃがいも ごめ油 キャラメル パン粉 小麦粉 でん粉	731	30.2
5	金	麦 ご 飯	味噌汁肉団子(2個) チャブチェ ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	にんにく にんじん ねぎ たまねぎ もやし にら きくらげ メンマ	ご飯 大麦 砂糖 ごま油 はるさめ ごめ油 ごま でん粉 ワンタン パン粉 大豆油	854	29.8
8	月	ご 飯	豚肉のマーマレード焼き ごま酢和え なめごと卵スープ	豚肉 油揚げ 鶏肉 卵 なた かつおぶし さばふし	もやし にんじん きゅうり ごまつな	ご飯 マーマレード 砂糖 ごま ごま油 でん粉	791	33.3
9	火	バターロールパン	メンチカツ わかめとブロッコリーのサラダ ポトフ	鶏肉 わかめ チーズ フランクフルト 豚肉 ひよこめめ	とうもろこし ブロッコリー キャベツ だいこん にんじん たまねぎ	パン ごめ油 じゃがいも イタリアンドレッシング パン粉 小麦粉 砂糖	900	30.9
10	水	麦 ご 飯	コーンしゅうまい(2個) ごぼうサラダ 豆腐の中華煮	ツナ 豚肉 豆腐 すり身	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ たけのこ チンゲンツァイ ししいたけ きくらげ しょうが とうもろこし	ご飯 大麦 ゼリー マヨネーズ フレンチドレッシング でん粉 ごま油 砂糖 ごめ油 パン粉 小麦粉	889	33.6
11	木	ご 飯	あじの塩焼き まめまめサラダ 豚汁	あじ 赤いんげん豆 ひよこ豆 白いんげん豆 いんげん豆 ハム チーズ 豚肉 豆腐	きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ はくさい	ご飯 和風ドレッシング じゃがいも ごめ油 ごんにゃく	839	40.0
12	金	ココアパン	チーズオムレツ 三色ソーダ ABCスープ アセロラミルクゼリー	卵 ウインナー ベーコン チーズ	とうもろこし えだまめ にんじん ごまつな マッシュルーム たまねぎ パセリ	パン バター マカロン ゼリー 砂糖 でん粉	831	29.7
15	月	海 の 日						
16	火	ご 飯	イカメンチ 海藻サラダ 油ふのみそ汁 ヨーグルト	たら いか 茎わかめ わかめ かつおのまた 白みそ ちくわ 豆腐 みそ ヨーグルト	きゅうり だいこん ごまつな ねぎ たまねぎ	ご飯 ごめ油 ごま 青じそドレッシング じゃがいも パン粉 小麦粉 あぶら油	843	30.7
17	水	麦 ご 飯	夏野菜カレー フルーツポンチ 小魚入りアーモンド	豚肉 スキムミルク 牛乳 かたくちいわし	にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ トマト にんにく もも バイン みかん レモン	ご飯 大麦 ゼリー じゃがいも ごめ油 カレールウ アーモンド 砂糖 ごま	906	28.4
18	木	ソフトパン	チーズインハンバーグ フレンチサラダ 青大豆のポタージュ	鶏肉 チーズ ツナ 青大豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	パン フレンチドレッシング じゃがいも バター パン粉 砂糖 小麦粉	880	35.6
19	金 多中1年3年 東 豊 中 高 崎 中	麦 ご 飯	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 華風卵スープ 味噌汁小魚	豚肉 卵 豆腐 かたくちいわし	にんじん きゅうり もやし きくらげ とうもろこし たまねぎ チンゲンツァイ	ご飯 大麦 はるさめ ごま 中華ドレッシング でん粉	843	33.2
夏 休 み								
8/23	金 多 中	麦 ご 飯 (おかかりかけ)	鮮なかおちカツ 里芋のそぼろ煮 五目みそ汁	鮭 豚肉 豆腐	にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう だいこん ごまつな ねぎ キャベツ	ご飯 大麦 ごめ油 さといも ごんにゃく 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ	915	31.2
26	月	食 パ ン (パティカレート)	ツナオムレツ アスパラガスのサラダ ミネストローネ	卵 ツナ チーズ ベーコン ひよこめめ	アスパラガス とうもろこし にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ さやいんげん マッシュルーム にんにく トマト	パン フレンチドレッシング マカロン ごめ油 チョコレート	786	28.2
27	火	ご 飯	ポークカレー 花野菜サラダ グレープゼリー	ハム 豚肉 ひよこめめ スキムミルク 牛乳	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん にんにく	ご飯 イタリアンドレッシング じゃがいも ごめ油 カレールウ ゼリー	900	29.1
28	水	麦 ご 飯	赤魚塩焼 五目きんぴら あさりときんちのテンジャンスープ	赤魚 豚肉 大豆 あさり 豆腐	ごぼう にんじん ししいたけ はくさい だいこん にら ねぎ しょうが にんにく	ご飯 大麦 ごんにゃく ごめ油 砂糖 ごま マロニー ごま油	841	38.9
29	木	食 パ ン (ブルーベリージャム)	豚肉のオニオンソースかけ 海藻サラダ クラムチャウダー	豚肉 わかめ まわかめ 赤つものた 白みそ ちくわ 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 チーズ	レモン りんご たまねぎ にんにく きゅうり にんじん マッシュルーム	パン 砂糖 ごま 青じそドレッシング じゃがいも ごめ油 ジャム	891	39.7
30	金	わかめご飯	笹かまの甘味噌かけ 切干大根の炒め物 おくすかけ ☆ブルー	わかめ 笹かまぼこ さつまいも	だいこん にんじん さやいんげん ごぼう ししいたけ なた ブルー	ご飯 砂糖 ごんにゃく ごめ油 さといも あぶら油 うーめん でん粉	734	25.4

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。

7・8月給食だより

今月の栄養目標
夏の栄養と食生活を考えよう

夏の食生活

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、熱中症も心配になりますので、水分補給も大切になります。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけて元気に過ごせるよう、本格的な夏に向けて備えましょう。

栄養のバランスを考えよう！

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。特に豚肉などに含まれるビタミンB1は、夏バテ予防に役立ちます。



水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

今月の地場産品
にんじん ねぎ きゃべつ だいこん
はくさい なす たまねぎ 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。

水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらバッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

月平均栄養量			
	エネルギー	たんぱく質	脂質
1回当りの平均	879 kcal	32.3g	26.1g
			食塩相当量 3.4g

予定献立表(中学校)

2024年9月分



ドリ-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
2月		麦ごはん	コーンしゅうまい(2個) わかめと大根のメンマ和え マーボー豆腐	魚肉すりみ わかめ 豆腐 豚肉 みそ	たまねぎ どうもろこし だいこん メンマ にんじん ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく たけのこ	ご飯 小麦 小麦粉 中華ドレッシング ごま 砂糖 でん粉 ごま油 こめ油	896	31.9
3火		食パン (バネッパ)	いかメンチ ひよこ豆のサラダ ラビオリスープ	豚肉 ひよこめめ チーズ ベーコン いかに	えだまめ キャベツ にんじん たまねぎ バセリ にんにく	パン パン粉 こめ油 マカロニ イタリアンドレッシング 小麦粉 じゃがいも オリーブ油 バネッパ	815	31.7
4水	多中	ごはん	さばの照り焼き 生揚げの中華そば煮 なめこと卵の中華スープ	鯖 生揚げ 豚肉 卵 なた 豆腐	えだまめ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが なめこ きくらげ	ご飯 砂糖 こめ油 ごま油 でん粉	840	33.4
5木	多中	麦ごはん	肉みそ おくすかけ Feヨーグルト	豚肉 ひよこめめ レバー みそ ヨーグルト	にんじん ビーマン しょうが ごぼう しいたけ なた さやいんげん	ご飯 小麦 砂糖 でん粉 こめ油 ふ ごんにやく うめん じゃがいも	901	34.3
6金	二中	ココアパン	オムレツのマッシュルームソースかけ 三色ソーテ パンキンポターージュ	卵 ウィンナー 白いんげん豆 牛乳 生クリーム ベーコン スキムミルク	マッシュルーム しいたけ どうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ かぼちゃ バセリ	パン 砂糖 バター こめ油	895	31.0
9月		ごはん	肉しゅうまい(2個) 海藻サラダ 油麩じゃが	豚肉 わかめ 茎わかめ 赤つのまた 白みる ちくわ	たけのこ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	ご飯 小麦粉 ごま 青じそドレッシング じゃがいも ふ ごんにやく 砂糖 こめ油	898	29.1
10火		給食お休み						
11水		ミルクパン	チーズインハンバーグ 花野菜サラダ クラムチャウダー お月見ゼリー	鶏肉 ツナ 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 チーズ	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん マッシュルーム	パン イタリアンドレッシング じゃがいも こめ油 ゼリー	899	40.5
12木	東豊中	麦ごはん (お魚ふりかけ)	白花生コロッケ(卓上ソース) ごぼうサラダ ワウタンスープ	白花生 ツナ 豚肉 かつお節	ごぼう にんじん えだまめ もやし ねぎ きくらげ メンマ	ご飯 小麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 ごま マヨネーズ こめ油 フレンチドレッシング ワウタン	918	29.9
13金	東豊中	ごはん	豚肉の塩こうじ焼き きのこの中華炒め 油麩のみそ汁	豚肉 豆腐 わかめ みそ	にんじん にんにく しめじ まいたけ しいたけ たけのこ えだまめ だいこん ねぎ えのきだけ	ご飯 こめ油 砂糖 でん粉 じゃがいも ふ	856	34.8
17火		豆乳食パン (いちごジャム)	ハムチーズピカタ パスタサラダ スコッチブロス	卵 ハム チーズ ツナ 鶏肉 ベーコン ひよこめめ	きゅうり にんじん たまねぎ バセリ	パン スパゲッティ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも 小麦 ジャム	897	34.5
18水		麦ごはん	鶏つくね ブロッコリーのチーズおかか和え あさりとキムチのテンジャンスープ ヨーグルト	鶏肉 かつお節 チーズ あさり 豚肉 豆腐 ヨーグルト	ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい だいこん にら ねぎ しょうが にんにく	ご飯 小麦 マロニー こめ油 ごま油 ごま パン粉	927	40.4
19木		わかめごはん	厚焼きたまご パンパシ 仙台风芋煮汁 グレープゼリー	わかめ たまご 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	きゅうり もやし どうもろこし にんじん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	ご飯 ごま パンパシードレッシング さといも こめ油 ゼリー	852	29.1
20金		丸パン (メープルジャム)	ハンバーグBBQソースかけ まめまめサラダ ABCスープ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 赤いんげん豆 いんげん豆 ひよこ豆 ツナ ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム バセリ	パン 砂糖 和風ドレッシング マカロニ メープルジャム	804	33.0
24火		ごはん (発芽玄米ふりかけ)	春巻き ごま酢和え さつま汁	油揚げ 鶏肉 豆腐 わかめ みそ のり	たけのこ もやし にんじん きゅうり ねぎ だいこん たまねぎ	ご飯 こめ油 春雨 小麦粉 砂糖 ごま さつまいも 発芽玄米	817	30.3
25水		ごはん	豚肉の生葉焼き 四種野菜のナムル風 ☆じゃがもち汁	豚肉 こんぶ 油揚げ なた	こまつな にんじん もやし どうもろこし だいこん ねぎ しょうが	ご飯 ごま油 ごま じゃがいも でんぶん ふ	807	29.0
26木		食パン (りんごジャム)	ハムチーズフライ ペンネとツナのガーリックソーテ ジュリアンスープ	ハム チーズ ツナ ベーコン	たまねぎ しめじ バセリ にんにく にんじん キャベツ だいこん えのきだけ	パン こめ油 パン粉 小麦粉 ペンネ オリーブ油 ジャム	815	29.2
27金		麦ごはん	ポークハヤシシチュー わかめとツナのサラダ ミニエクレア	わかめ ツナ 豚肉	どうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム にんにく しょうが	ご飯 小麦 砂糖 フレンチドレッシング じゃがいも ハヤシルウ こめ油 ミニエクレア	898	29.8
30月		給食お休み						

はしは毎日忘れずに持ってきてきましょう。

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。

9月給食だより

今月の栄養目標

朝食の大切さを見直そう

今月の地産品

なす・みそ

献立表で□印がついている食材は多賀城市の
地産品を使う予定です。

朝ごはんのバランスを考えよう！

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ごはんだけ、パンだけという人もいるかもしれませんが、何かと忙しい朝ですが、ごはんやパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート

(おもに体をつくる)

ハム・ツナ・ゆで卵・納豆・冷やっこ
しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト

緑の食品を使ったおかず・デザート

(おもに体の調子をととのえる)

ブトトマト・きゅうり・アボカド・枝豆
ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

朝ごはんとは生活リズム

朝食を食べる時間がきちんと確保できていますか？朝ごはんを食べない理由として「食欲がない」「時間がない」は起床時間と関係しています。起床時間は寝る時間に影響されます。生活リズムを整えることが、朝ごはんを食べる習慣につながります。

文部科学省の全国学力・学習状況調査で、「毎日朝食を食べている生徒(中学3年生)は、食べていない生徒よりも平均正答率が高い傾向にある！」という結果は、興味深いですね。



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10月分



ドリ・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	体の調子を整える	熱や力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
				1 群・2 群	3 群・4 群	5 群・6 群		
1 火		給 食 お 休 み						
2 水		五目ごはん	ほっけの照り焼き 五目きんぴら 油ふのみそ汁 鉄分ヨーグルト	 ほっけ 豚肉 大豆 豆腐 わかめ <u>みそ</u> 油揚げ ヨーグルト 鶏肉	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ えのきたけ だけのこ	ご飯 ごんにゃく こめ油 砂糖 ごま じゃがいも 油ふ	853	36.0
3 木		給 食 お 休 み						
4 金		食 パ ン (いちごジャム)	メンチカツ キャベツとコーンのサラダ 秋味シチュー	鶏肉 牛乳 スキムミルク 白いんげん豆 チーズ 生クリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	パン こめ油 コーンクリームドレッシング さつまいも ジャム パン粉 小麦粉 ホホワイトルウ	909	34.0
7 月		ご は ん	豚肉の塩こうじ焼き 切干大根の炒め物 五目みそ汁	 豚肉 さつま揚げ 豆腐 わかめ あさり <u>みそ</u>	だいこん しいたけ にんじん さやいんげん ごぼう ごまつな	ご飯 砂糖 こめ油	791	31.8
8 火		麦 ご は ん	笹かまの甘味噌かけ もやしときゅうりのメンマ和え ワンタンスープ	笹かまぼこ みそ 豚肉	もやし メンマ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ さくらげ	ご飯 大麦 砂糖 ごま油 ごま ワンタン	755	28.6
9 水		バターロールパン	鮭フライ(卓上ソース) ごぼうサラダ 野菜スープ	ツナ 鶏肉 ひよこめめ ます	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ	パン こめ油 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	774	31.1
10 木		ご は ん	さんまのうまか煮 こんにゃくとうすら卵のみそ煮 沢煮桜 小魚入りアーモンド	 さんま 豚肉 生揚げ うすら卵 みそ 油揚げ かたくちいわし	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん しいたけ ねぎ しょうが	ご飯 こんにゃく こめ油 砂糖 アーモンド	885	36.8
16 水		麦 ご は ん	エビカツ ポークカレー フルーツポンチ	エビ 豚肉 ひよこめめ スキムミルク 牛乳	もち パイン みかん レモン にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 大麦 こめ油 ゼリー じゃがいも カレールウ 小麦粉 パン粉 でん粉	977	30.3
17 木	高 崎 中	食 パ ン (ブルーベリージャム)	トマトミートオムレツ フレンチサラダ キャロットポタージュ	卵 チーズ ツナ 鶏肉 白いんげん豆 ひよこめめ 牛乳 生クリーム	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ トマト パセリ	パン フレンチドレッシング こめ油 ジャム でん粉	821	28.2
18 金	東 豊 中	ご は ん	さばの塩こうじ焼き 小松菜のごまあかかえ ピリ辛五目みそ汁 Feヨーグルト	 鯖 かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ ヨーグルト	ごまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	ご飯 ごま 砂糖 じゃがいも こめ油 ごんにゃく	865	33.0
21 月		ご は ん	ヤムニョムチキン 花野菜サラダ ビーフンスープ	鶏肉 ツナ 豚肉	にんにく ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん たけのこ ごまつな ねぎ しいたけ	ご飯 こめ油 砂糖 ごま油 ごま フレンチドレッシング ビーフン でん粉	825	30.1
22 火		背割りコッパン	ウインナー(卓上ケチャップ) きのこペンネのソテー スコッチブロス	ウインナー ハム 生クリーム 鶏肉 パーコン ひよこめめ	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん パセリ	パン オリーブ油 ペンネ じゃがいも 大麦	772	29.4
23 水	二 中 高崎中1・2年	ご は ん	いわしの生煮 きのこの中華炒め けんちん汁	いわし 豚肉 豆腐 油揚げ	にんじん にんにく しめじ まいだけ しいたけ たけのこ えだまめ だいこん ねぎ ごぼう しょうが	ご飯 こめ油 砂糖 でん粉 さといも	807	34.2
24 木	多 賀 城 中 高崎中1・2年	麦 ご は ん (お魚ふりかけ)	厚焼きたまご 生揚げの中華そば煮 うーめん汁	卵 生揚げ 豚肉 油揚げ かつおぶし いわしぶし のり	えだまめ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが さやいんげん ねぎ	ご飯 大麦 砂糖 こめ油 ごま油 でん粉 うーめん じゃがいも ぶ ごま	824	30.7
25 金		ミルクパン	イカメンチ わかめとツナのサラダ クラムチャウダー グレープゼリー	イカ スケソウダラ わかめ ツナ あさり パーコン 白いんげん豆 牛乳 生クリーム スキムミルク チーズ	とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム	パン こめ油 砂糖 フレンチドレッシング じゃがいも パン粉 小麦粉 ゼリー	954	37.2
28 月		ご は ん	お魚カツ ごま酢和え みそ米粉ワンタンスープ	 あじ スケソウダラ 油揚げ 豚肉 みそ	もやし にんじん きゅうり はくさい ねぎ <u>みそ</u> メンマ しょうが にんにく たまねぎ	ご飯 こめ油 砂糖 ごま 米粉ワンタン パン粉	794	26.8
29 火	二 中1・2年 東豊中1・2年	ご は ん	味付け肉団子 (2個) 四神野菜のナムル風 じゃがもち汁 ヨーグルト	 鶏肉 ごんぶ 油揚げ なたと ヨーグルト	ごまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ねぎ たまねぎ	ご飯 ごま油 ごま じゃがいも ぶ パン粉	859	29.0
30 水	多 中2年 二 中2年 東豊中1・2年	豆乳食パン (パチキャラメル)	チーズオムレツ スパゲティミートソース ABCスープ	卵 豚肉 パーコン ひよこめめ チーズ	にんにく たまねぎ <u>にんじん</u> キャベツ マッシュルーム パセリ トマト	パン オリーブ油 スパゲッティ マカロニ パチキャラメル でん粉	802	28.7
31 木	多 中2年 東豊中1・2年	麦 ご は ん	コーンしゅうまい (2個) 切干大根のサラダ マーボー豆腐	魚肉すり身 かまぼこ 豆腐 レバー 豚肉 みそ	きゅうり だいこん にんじん ねぎ しいたけ <u>みそ</u> しょうが にんにく たけのこ とうもろこし たまねぎ	ご飯 大麦 砂糖 ごま油 ごま でん粉 こめ油 パン粉	877	33.0
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。			

10月給食だより

今日の栄養目標
しっかり食べて運動しよう

今月の地場産品
にんじん なら 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。

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	841 kcal	31.7g	25.4g	3.4g

スポーツには「食事」がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



10月の第2月曜日は「スポーツの日」です。

運動後の疲労回復には・・・糖質とビタミンB1

疲労がたまる大きな原因はエネルギー不足です。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるのを手助けしてくれる働きがあります。

【糖質を多く含む食品】



【ビタミンB1を多く含む食品】



ゆっくりよく噛んで食べていますか?

献立表には、「ハムスターマーク」が付いています。ハムスターマークがついている献立は、安全に食べるために気を付けてほしい食品が使われています。安全に食べるためには、早食いなどせずに、落ち着いてよく噛んで食べるように心がけてください。





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11月分



ドリ-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
1 金	東豊中1年生	ごはん	いわしの梅煮 ごま酢和え 豚汁	いわし 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ しめじ はくさい ume	ご飯 砂糖 ごま じゃがいも ごめ油 こんにゃく	853	35.6
5 火		食パン (バテキャラメル)	ツナオムレツ マカロニサラダ ミートボールシチュー	卵 ツナ 魚肉ソーセージ 鶏肉 豚肉 大豆 スキムミルク	きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	パン マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも ハヤシルウ ごめ油 バテキャラメル 砂糖	843	30.9
6 水		ごはん (お魚ふりかけ)	鶏つくね 四種野菜のナムル風 ピリ辛五日みそ汁	鶏肉 こんぶ 豚肉 豆腐 みそ 削り節	にんじん もやし どうもろこし ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ	ご飯 ごま油 ごま じゃがいも ごめ油 こんにゃく パン粉	785	28.7
7 木		麦ごはん	さば和風カレー煮 海菜スープ ささきヨーグルト	さば わかめ 茎わかめ 赤つのまた 白みる ちくわ 鶏肉 うすら卵 ヨーグルト	きゅうり にんじん ねぎ たけのこ しいたけ	ご飯 大麦 ごま 砂糖 青じそドレッシング ぼろさめ	870	33.5
8 金	多中1年生	食パン (メープルジャム)	白花豆クロquette(卓上ソース) キャベツとコーンのサラダ ボークビーンズ	白花豆 豚肉 大豆 チーズ	キャベツ きゅうり どうもろこし にんにく たまねぎ さやいんげん にんにく トマト	パン ごめ油 ジャム コーンクリーミードレッシング じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	886	32.0
11 月		給食お休み						
12 火		麦ごはん	ムーガバオ わかめスープ グレープゼリー 小魚入りアーモンド	豚肉 豆腐 わかめ かたくちいわし	パプリカ たまねぎ にんにく しめじ えのきたけ ねぎ にんにく バンパル	ご飯 大麦 ごめ油 砂糖 でん粉 ごま油 セリー アーモンド ごま	816	28.9
13 水		わかめごはん	ツナ厚焼きたまご マセドアンサラダ めんこいみそスープ	卵 ツナ 魚肉ソーセージ 大豆 豚肉 みそ わかめ	たまねぎ もやし にんじん きくらげ どうもろこし にんにく	ご飯 さつまいも マヨネーズ 米粉めん ごま油 砂糖	801	27.3
14 木		背割りコッパパン	スティックハンバーグBBQソース わかめとツナのサラダ クラムチャウダー	鶏肉 豚肉 わかめ ツナ あさり ベーコン 牛乳 スキムミルク スキムミルク チーズ	どうもろこし きゅうり レモン にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン 砂糖 フレンチドレッシング じゃがいも バター パン粉	834	36.5
15 金		麦ごはん (のりふりかけ)	赤魚の塩焼焼き 五目豆 ☆じゃがもち汁	赤魚 大豆 ちくわ 油揚げ なると のり 卵	にんじん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	ご飯 大麦 こんにゃく 砂糖 ごめ油 じゃがいも でんふん ぶ ごま	796	32.3
18 月		麦ごはん	ポークしゅうまい(2コ) ☆八宝菜 ヨーグルト	豚肉 いか うすら卵 ヨーグルト	にんじん はくさい チンゲンツァイ たまねぎ もやし しょうが しいたけ たけのこ	ご飯 大麦 砂糖 でん粉 ごめ油 ごま油 小麦粉	943	36.5
19 火		食パン (りんごジャム)	チーズインハンバーグ 三色ソテー 青大豆のポタージュ	鶏肉 ウィンナー 青大豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク チーズ	どうもろこし えだまめ にんにく たまねぎ	パン バター じゃがいも ジャム パン粉	866	35.3
20 水		ごはん	豚肉の生姜焼き カミカミ根菜サラダ あざりとキムチのテンジャンスープ	豚肉 かまぼこ あさり 豆腐	ごぼう きゅうり にんじん はくさい にんにく ねぎ しょうが にんにく	ご飯 和風ドレッシング マロニー ごめ油 ごま油 ごま	849	35.2
21 木		古代米入り ごはん	ヒレカツ フルーツポンチ 1300年記念カレー	豚肉 ひよこまめ スキムミルク 牛乳 みそ 卵	パイナップル もも みかん レモン にんにく たまねぎ トマト えだまめ スクキニ どうもろこし にんにく	ご飯 古代米 ごめ油 セリー じゃがいも カレールウ パン粉 小麦粉 ナタデココ	958	31.5
22 金	高崎中3年生	チョコレートパン	トマトオムレツ きのことペンネのソテー スコッププロス アセロラミルクゼリー	卵 生クリーム 鶏肉 ベーコン ひよこまめ	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん パセリ トマト	パン オリーブ油 ペンネ じゃがいも 大麦 チョコレート ゼリー	960	30.1
25 月	高崎中3年生	ごはん	メンチカツ(卓上ソース) まめまめサラダ なめごと卵スープ	豚肉 鶏肉 大豆 ハム チーズ 卵 なると 豆腐 赤いんげん豆 白いんげん豆	きゅうり たまねぎ なめこ キャベツ 枝豆	ご飯 ごめ油 和風ドレッシング ごま油 でん粉 パン粉 小麦粉	837	28.5
26 火	高崎中3年生	麦ごはん	春巻 もやしときゅうりのメンマ和え マーボー豆腐	豚肉 豆腐 豚肉 大豆 レバー みそ	もやし メンマ きゅうり にんじん しいたけ にら しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	ご飯 大麦 ごめ油 ごま油 ごま 砂糖 でん粉 小麦粉	963	32.9
27 水	高崎中3年生	米粉フォカッチャ (いちごジャム)	ハムチーズピカタ パスタサラダ ミネストローネ	卵 ハム チーズ 魚肉ソーセージ ベーコン ひよこまめ チーズ	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん マッシュルーム にんにく トマト	パン スpaghetti マヨネーズ フレンチドレッシング ごめ油 ジャム	798	31.3
28 木	高崎中3年生	ごはん	味付け肉団子(2コ) わかめあえ みそワタンスープ	鶏肉 わかめ かまぼこ 豚肉 みそ	どうもろこし きゅうり にんじん はくさい もやし ねぎ メンマ しょうが にんにく たまねぎ	ご飯 パン粉 野菜いっぱいドレッシング和風 ごめ油 小麦粉	795	27.5
29 金	高崎中3年生	ごはん	飛梅(とびうめえ)チキン がめ鍋 まめふ汁	鶏肉 油揚げ なると	うめ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ だいこん ねぎ	ご飯 ごめ油 砂糖 こんにゃく ごめ油 じゃがいも ぶ でん粉	817	30.1
はしは毎日忘れずに持ってきてましよう。				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。			

11月給食だより

今月の栄養目標
食生活と生活習慣について考えよう

今月の地産品
にんじん ねぎ キャベツ
だいこん こまつな はくさい みそ

1月平均栄養量			
	エネルギー	たんぱく質	脂質
1回当りの平均	856 kcal	31.8g	26.3g

11月は「多賀城市食育推進月間」です！

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

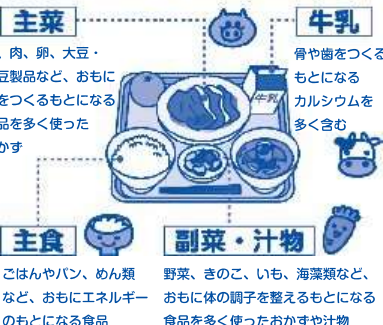
生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るためには、子どものころからの食習慣がとて重要で。ご家庭でも主食・主菜・副菜を組み合わせた食事、栄養バランスを整えましょう。

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす	みそ汁やスープに加える	市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する
------------	-------------	--------------------



多賀城創建

1300年記念給食を実施します！

市内小中学校の給食委員会に協力を依頼し、出してもらったアイディアをまとめたオリジナルカレーです

- ポイント
- ★1300年にちなみ、13種類の具材を入れる！
 - ★たがもんの色(赤・緑・白)の具材を入れる！
 - ★多賀城みそを入れる！



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12月分



ドリ-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
2月	高崎中3年	ソフトパン	エビカツ(卓上ソース) ブロッコリーのチーズおかか和え ミートボールシチュー アモロラゼリー	鶏肉 えび たら かつお節 チーズ 大豆 スキムミルク	ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	パン こめ油 じゃがいも ハヤシルウ ゼリー でん粉 パン粉	889	33.1
3火		ごはん	鮭なにかおカツ ナムル さつまい	鮭 ハム 鶏肉 わかめ 豆腐 みそ	ごまつな にんじん もやし ねぎ だいこん たまねぎ キャベツ	ご飯 こめ油 ごま 砂糖 韓国ナムルドレッシング さつまいも 小麦粉 でん粉 マヨネーズ パン粉	850	30.7
4水		麦ごはん	豚肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ ☆春雨スープ	豚肉 ツナ 鶏肉 うすら卵	ごぼう にんじん えだまめ ねぎ たけのこ ししいたけ	ご飯 小麦 マーマレード 砂糖 でん粉 ごま はるさめ マヨネーズ フレンチドレッシング	879	35.6
5木	東豊中	丸パン	チーズインハンバーグ フレンチサラダ コンソープ 鉄分ヨーグルト	鶏肉 チーズ ツナ ベーコン スキムミルク チーズ 牛乳 生クリーム ヨーグルト	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし トマト マッシュルーム	パン フレンチドレッシング こめ油 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉	881	33.2
6金	東豊中	ごはん	ポークしょうまい(2個) 五豆 あさりとう豆腐のみそ汁 グレーゼリー	大豆 ちくわ 豆腐 あさり みそ 豚肉	にんじん えだまめ ごぼう ごまつな ねぎ たまねぎ しょうが	ご飯 こんにゃく 砂糖 こめ油 ふ じゃがいも ゼリー でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉	841	32.2
9月		ごはん	さばの照り焼き マセドアンサラダ なめこと卵の中華スープ	鯖 魚肉ソーセージ 大豆 卵 なると 豆腐	たまねぎ なめこ きくらげ	ご飯 さつまいも マヨネーズ ごま油 でん粉 砂糖	854	30.3
10火		せんいパン (いちごジャム)	ハムチーズピカタ スパゲティミートソース スコッチブロス	卵 ハム チーズ 豚肉 鶏肉 ベーコン ひよこめ	たまねぎ にんじん パセリ トマト にんにく しょうが	パン オリーブ油 スパゲティ じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉	794	33.6
11水		麦ごはん	いわしの梅煮 ひじきのカラフル炒め ワンタンスープ ヨーグルト	いわし ひじき 大豆 油揚げ ベーコン 豚肉 ヨーグルト	パプリカ えだまめ にんじん たまねぎ はくさい きくらげ 梅	ご飯 小麦 こんにゃく こめ油 砂糖 ワンタン 水あめ でん粉	940	39.2
12木		ごはん	メンチカツ 里芋とがんものそぼろ煮 ピリ辛五目みそ汁	鶏肉 がんもどき 豚肉 豆腐 みそ	えだまめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ しょうが	ご飯 こめ油 さといも 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも こんにゃく パン粉 小麦粉	889	30.5
13金		米粉パン	もみの木ハンバーグきのこソース キャベツとコンのサラダ クラムチャウダー クリスマスケーキ	鶏肉 豚肉 卵 あさり ベーコン 牛乳 生クリーム スキムミルク チーズ	マッシュルーム ししいたけ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ トマト えだまめ にんにく しょうが	パン 砂糖 じゃがいも コーンクリームドレッシング バター でん粉 小麦粉 水あめ	977	40.7
16月		麦ごはん	味付け肉団子(2個) 四種野菜のナムル風 油ふじやが	ごんぶ 豚肉 鶏肉	ごまつな にんじん もやし とうもろこし たまねぎ さやいんげん	ご飯 小麦 ごま油 ごま こめ油 ふ こんにゃく じゃがいも パン粉 でん粉 砂糖	879	30.9
17火		ごはん	赤魚の塩こうじ焼き 切干大根のサラダ	赤魚 かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ 豚汁	きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ はくさい	ご飯 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも こめ油 こんにゃく	762	34.7
18水		割りコッパン	ウインナー(卓上ケチャップ) 花野菜サラダ ミネストローネ	ウインナー ツナ ベーコン ひよこめ チーズ	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん マッシュルーム にんにく トマト	パン フレンチドレッシング こめ油	803	31.4
19木		麦ごはん	かぼちゃひき肉フライ もやしときゅうりのメンマ和え マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 レバー みそ	かぼちゃ たまねぎ もやし メンマ きゅうり ねぎ にんじん ししいたけ にら しょうが にんにく たけのこ	ご飯 小麦 こめ油 ごま油 ごま 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	958	32.6
20金		ごはん	ポークカレー フルーツクリーム和え 豆入り小魚	ヨーグルト 生クリーム 豚肉 ひよこめ 牛乳 スキムミルク 大豆 かたくちいわし	みかん バイン もも たまねぎ にんにく にんじん	ご飯 砂糖 じゃがいも こめ油 カレールウ 砂糖 ごま でん粉	903	30.8

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。

12月給食だより



今年も残り少なくなりました。もうすぐ冬休みです。寒さが日に日に増し、空気が乾燥しているため、かぜをひきやすくなっています。体調をくずさないためにも生活のリズムを整え、冬を元気に過ごしましょう。

エース

ビタミンACEで冬の寒さに負けない丈夫な体をつくろう

かぜの予防には、栄養バランスのよい食事をしっかりとることが大切です。中でも、「ビタミンA」、「ビタミンC」、「ビタミンE」は、3つまとめて「ビタミンACE(エース)」と呼ばれ、かぜの原因となるウイルスなどから体を守る力(抵抗力)を強めてくれます。

特に、冬においしい野菜や果物にはこのビタミンACEがたくさん含まれています。

ビタミンA

皮膚やのどの粘膜の健康を保ち、かぜのウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎます。
緑黄色野菜や魚、レバーなどに多く含まれます。



ビタミンC

体の中に入ってきたウイルスと戦う力を強めます。また、冬に多い肌荒れ予防にも役立ちます。
野菜や果物、いも類に多く含まれます。



ビタミンE

血液の流れをよくする働きがあり、冷え性の予防にも役立ちます。体の細胞の老化も防ぎます。
ナッツ類や植物油、魚やかぼちゃなどに多く含まれています。



温かいものを食べて体を温めることも大切です！
肉や魚、とうふのたんぱく質と野菜がバランスよく入った鍋料理は、特にオススメです！



冬至は、一年で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。

この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復(いちようらいふく)」ともいわれています。

「一陽来復」には、悪いことが続いた後、ようやく物事がよい方向に向かうという意味もあります。

今月の栄養目標

冬健康と栄養について考えよう

月平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当たりの平均	873kcal	33.3g	26.9g	3.3g

今月の地産品

にんじん ねぎ キャベツ だいこん
はくさい みそ ごまつな

献立表で□印がついている食材は多賀城市の地産品を使用予定です。



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)

2025年1月分



ドリ-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
8水	多賀城中	ごはん	肉みそ 小松菜のごまおかつ和え ☆白玉だんご汁 P6ヨーグルト	豚肉 豚レバー みそ 鶏肉 かつおぶし ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが 【たまねぎ】 【はくさい】 ねぎ たまねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 ごめ油 ごま 白玉もち こんにゃく	899	35.4
9木		豆乳食パン (いちごジャム)	トマトミートオムレツ 花野菜サラダ クラムチャウダー	卵 鶏肉 ハム あさり ベーコン 牛乳 生クリーム スキムミルク チーズ	フロccoliリー カリフラワー たまねぎ 【にんじん】 マッシュルーム えだまめ トマト	パン イタリアンドレッシング じゃがいも バター ジャム	917	35.6
10金		ごはん	さばのみそ煮 ごぼうサラダ ピラフスープ 小魚入りアーモンド	さば ツナ 豚肉 みそ かたくちいわし	ごぼう きゅうり にんじん えだまめ たけのこ 【たまねぎ】 ねぎ ししいたけ	ご飯 和風ドレッシング ごま アーモンド マヨネーズ フレンチドレッシング ビーフン ごめ油 ごま油 砂糖	808	33.2
13月		成人の日						
14火		ごはん	豚肉のおろしソースかけ じゃがいものそばろ煮 油麩のみそ汁	豚肉 豆腐 【みそ】	【にんじん】 たまねぎ えだまめ 【だいこん】 【たまねぎ】 ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく ごめ油 さといも	854	36.0
15水	二中3年 高崎中3年	せんいパン (パティカラム)	メンチカツ フレンチサラダ スコッチブロス	ハム チーズ 鶏肉 ベーコン ひよこめ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	パン ごめ油 フレンチドレッシング じゃがいも 小麦 パティカラム パン粉	829	30.0
16木		麦ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ グレープゼリー	豆腐 豚肉 大豆 レバー みそ	にんじん きゅうり もやし さくらげ ねぎ ししいたけ にら しょうが にんにく たけのこ	ご飯 小麦 はるさめ ごま 中華ドレッシング 砂糖 でん粉 ごま油 ごめ油 ゼリー	870	29.9
17金		ごはん	ほっけの照り焼き 大豆のいそ煮 ピリ辛五目みそ汁	ほっけ さつまいも揚げ 大豆 ひじき 豚肉 豆腐 みそ	【にんじん】 【たまねぎ】 ごぼう 【だいこん】 ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖 ごめ油 じゃがいも	784	35.5
20月	学校給食週間	◎チョコレートパン	◎ハンバーグきのこソースかけ ◎ポテトサラダ ABCスープ	鶏肉 チーズ ベーコン きよにくソーセージ	マッシュルーム ししいたけ たまねぎ きゅうり にんじん 【はくさい】 えのきたけ パセリ	パン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ マカロニ パン粉	902	29.5
21火		ごはん	いわしの梅煮 ◎四種野菜のナムル風 ◎あさりときゅうりのデンジャンスープ ◎いちごクレープ	いわし こんぶ あさり 豚肉 豆腐	ごまつな にんじん もやし とうもろこし 【はくさい】 【だいこん】 【ねぎ】 しょうが にんにく うめ	ご飯 ごま油 ごま マロニー ごめ油 クレープ 砂糖	898	35.3
22水		ごはん	◎ヤムニョムチキン ◎もやしときゅうりのメンマ和え ◎豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	にんにく もやし メンマ きゅうり にんじん ごぼう だいこん 【ねぎ】 しめじ 【はくさい】	ご飯 ごめ油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも こんにゃく でん粉	860	33.5
23木		◎メロンパン	ケチャップあん肉団子(2個) ◎海藻サラダ 青大豆のポタージュ	鶏肉 くきわかめ 赤つのまた 白ひき わかめ ちくわ 青大豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク	きゅうり にんじん たまねぎ	パン ごま 青じそドレッシング じゃがいも バター パン粉	908	32.9
24金		麦ごはん	◎ヒレカツ ◎ポークカレー ◎フルーツポンチ	豚肉 ひよこめ スキムミルク 牛乳 卵	もち バイン みかん レモン にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 小麦 ごめ油 ゼリー じゃがいも カレールウ パン粉	960	32.7
27月		ごはん	さばの塩焼き 五目きんぴら わかめとじゃが芋のみそ汁	鯖 豚肉 大豆 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん ししいたけ 【ねぎ】 【だいこん】	ご飯 こんにゃく ごめ油 砂糖 ごま じゃがいも	853	31.6
28火	高崎中 1・2年	ミルクパン	豚肉のカレー焼き 三色ソーダ ミネストローネ コーヒ-牛乳の素	豚肉 ウインナー ベーコン ひよこめ チーズ	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ 【キャベツ】 さやいんげん マッシュルーム にんにく トマト	パン バター マカロニ ごめ油 コーヒ-牛乳の素	928	35.7
29水	高崎中 1・2年	ごはん	お魚カツ わかめあえ ワンタンスープ ヨーグルト	あじ スケソウダラ わかめ かまぼこ 豚肉 ヨーグルト	とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ 【ねぎ】 【はくさい】 さくらげ	ご飯 ごめ油 パン粉 あおじそドレッシング ワンタン	855	31.9
30木	多賀城中3年 中3年中3年 東豊中3年 高崎中3年	麦ごはん (お魚ふりかけ)	ポークしゅうまい(2個) 小松菜の中華和え 油麩じゃが	ハム 豚肉 のり かつおぶし	ごまつな もやし にんじん たまねぎ さやいんげん	ご飯 小麦 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 油ふ こんにゃく ごめ油 でんぶん パン粉	855	31.2
31金	高崎中 1・2年	背割りソフトパン	ウインナーマトソース ペンネとツナのガーリックソース コンスープ	ウインナー ツナ ベーコン スキムミルク チーズ 牛乳 生クリーム	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん とうもろこし マッシュルーム	パン 砂糖 ペンネ オリーブ油 ごめ油	899	33.0

はしは毎日忘れずに持ってきてましょう。

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。

1月給食だより

「日本型食生活」とはご飯を主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスの取れた食事です。日本が世界有数の長寿国である理由は、こうした優れた食事内容で、あるからだといわれる国際的にも評価されています。近年、食の問題が多く取り上げられています。この機会に見直してみよう。

日本型食生活の特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	2 健康的な食生活を支える栄養バランス
3 自然の美しさや季節の移ろいの表現	4 正月などの年中行事との密接な関わり

今月の栄養目標 日本型食生活について知ろう

今月の地場産品
にんじん ねぎ キャベツ 大根
小松菜 ほうれん草 白菜 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。

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当たりの平均	875kcal	33.1g	27.8g	3.3g

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

今年度は中学校3年生のみなさんからのリクエストメニューを献立に取り入れました。本来は24日から30日ですが、今年は一足早く20日から24日に実施します。◎印が付いているメニューがリクエストメニューです。みなさんで楽しみながら食べてください。

学校給食の移り変わりを見てみよう!		
明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

予定献立表(中学校)

2025年2月分



ドリ・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
3月	多中3年 豊中3年 高崎3年	麦ごはん	豚肉の塩こうじ焼き ☆こんにゃくとうすら卵のみそ煮 けんちん汁 豆入り小魚	豚肉 生揚げ うすら卵 みそ 豆腐 油揚げ 大豆 かたくちいわし	たけのこ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ ごぼう ししいたけ	ご飯 大麦 こんにゃく こめ油 砂糖 さといも ごま	912	38.0
4火	高崎中1、2年	ごはん	さばの照り焼き ☆じゃがもち汁 前には煮してね	さば 油揚げ なたと	もやし にんじん きゅうり だいこん しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 ごま じゃがいも でんぶん ふ	843	28.9
5水	高崎中1、2年	豆乳食パン (りんごジャム)	スコッチエッグ(卓上ケチャップ) キャベツとコーンのサラダ クリームチャウダー	卵 鶏肉 あさり ベーコン 牛乳 生クリーム スキムミルク チーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン コーンクリームドレッシング じゃがいも バター ジャム パン粉	872	34.6
6木	二中3年	わかめごはん	野菜かき揚げ 奈良のっぺ煮 にゅうめん いちごヨーグルト	わかめ 鶏肉 生揚げ 油揚げ なたと みそ ヨーグルト	だいこん しゅんぎく にんじん しいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ	ご飯 こめ油 さといも こんにゃく 砂糖 うーめん 小麦粉	918	27.0
7金		麦ごはん (お魚ふりかけ)	シウロンボウ(2個) 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	豚肉 あさり 豆腐 みそ けずり節	キャベツ もやし メンマ きゅうり はくさい だいこん えのきたけ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	ご飯 大麦 はるさめ 小麦粉 ごま油 ごま マロニー こめ油	872	32.3
10月		せいのパン (スライスチーズ)	オムレツのマッシュルームかけ ごぼうサラダ ポトフ	卵 ツナ フランクフルト 豚肉 ひよこめめ チーズ	マッシュルーム ししいたけ ごぼう にんじん えだまめ キャベツ だいこん	パン 砂糖 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも	829	32.9
12水	多中	ごはん	豚肉のしょうが焼き じゃがいものそぼろ煮 里芋と大根のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ だいこん ねぎ しょうが	ご飯 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉 こめ油 さといも	834	35.0
13木	多東豊中	麦ごはん	味付け肉だんご(2個) ☆八宝菜 いよかんゼリー	鶏肉 豚肉 あさり うすら卵	にんじん はくさい チンゲンサイ たまねぎ もやし しょうが ししいたけ たけのこ	ご飯 大麦 砂糖 でん粉 こめ油 ごま油 ゼリー	892	35.2
14金	東豊中	豆乳食パン (チョコクリーム)	えびカツ(卓上ソース) マゼランサラダ ウィンナーと野菜のスープ	えび スケソウタラ ハム 大豆 ウィンナー	えだまめ パセリ にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン パン粉 小麦粉 こめ油 さつまいも マヨネーズ チョコレート	861	27.9
17月		ごはん	ほっけの照り焼き わかめあえ ピリから五目ごま汁	ほっけ わかめ かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	とうもろこし きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ	ご飯 和風ドレッシング じゃがいも ごま油 ごま 砂糖	748	32.5
18火	二中1、2年	ごはん	鶏つくね "ロッパ"のチーズおかか和え 豚汁	鶏肉 かつおぶし チーズ 豚肉 豆腐 みそ	ブロッコリー たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ はくさい	ご飯 じゃがいも こめ油 ごま じゃがいも でんぶん パン粉 砂糖	840	36.5
19水		背割りソフトパン	ウィンナー(卓上ケチャップ) まめまめサラダ 白菜のクリームシチュー	ウィンナー 大豆 金時豆 手亡豆 ハム チーズ 鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム	えだまめ きゅうり たまねぎ にんじん はくさい しめじ	パン 和風ドレッシング じゃがいも こめ油	902	37.8
20木		ごはん	肉しゅうまい(2個) 切干大根のサラダ 油麩じゃが	豚肉 かまぼこ	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん たまねぎ ししいたけ さやいんげん	ご飯 でんぶん 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも ふ こんにゃく こめ油 小麦粉	870	31.3
21金		麦ごはん (発芽玄米ふりかけ)	赤魚の塩こうじ焼き パンパニョーラ ビーフンスープ ヨーグルト	赤魚 鶏肉 豚肉 ヨーグルト かつお節 のり	きゅうり もやし とうもろこし にんじん たけのこ こまつな ねぎ ししいたけ	ご飯 大麦 ごま 棒々鶏ドレッシング ビーフン こめ油 ごま油 発芽玄米	833	38.6
25火		ソフトパン (メープルジャム)	ハンバーグトマトソース パスタサラダ パンブキンポターージュ	豚肉 ツナ 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク 生クリーム	きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ	パン 砂糖 スパゲッティ イタリアンドレッシング こめ油 ジャム	888	31.9
26水		麦ごはん	キーマカレー 肉だんごと春雨のスープ グレープゼリー	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく しょうが はくさい ねぎ たけのこ きくらげ トマト	ご飯 大麦 バター カレーウ はるさめ ごま油 ゼリー パン粉 でん粉	858	32.3
27木	多中	ごはん	笹かまの甘みそかけ 春雨サラダ マーボー豆腐	笹かまぼこ みそ 豆腐 豚肉 大豆 レバー	にんじん きゅうり もやし きくらげ ねぎ ししいたけ にら しょうが にんにく たけのこ	ご飯 砂糖 はるさめ ごま 中華ドレッシング でん粉 ごま油 こめ油	847	33.7
28金		せいのパン (パテキャラメル)	ハムチーズピカタ わかめとツナのサラダ トマトパピオリスープ	ハム チーズ わかめ ツナ ベーコン ひよこめめ 卵 豚肉 鶏肉	とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ トマト	パン 砂糖 フレンチドレッシング 小麦粉 バター パテキャラメル	752	29.9
はしは毎日忘れずに持ってきてましょう。				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。			

2月給食だより

今月の栄養目標

生産や流通に関わる人々への
感謝の気持ちを持とう

今月の地産品

にんじん・ねぎ・みそ

献立表で□印がついている食材は多賀城市の
地産品を使う予定です。

月平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当たりの平均	854kcal	33.1g	26.5g	3.3g

みなさんは食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」の
あいさつをきちんとしていますか。食事のあいさつは、感謝の気持ち
を言葉に表す大切な作法です。

命をいただいて私たちの命
をつないでいます。見えない場所でいろいろな人の
力が食生活を支えます。私たちの成長を見守ってくれ
ているたくさんの人がいます。

! おいせ

●2/6(木) 友好都市メニュー(奈良市)

多賀城市の友好都市である奈良市の料理がです！
奈良のっぺ煮…里芋や大根、人参などを使った具だくさんの
煮物です。里芋が崩れて自然にとろみ
がつくのが特徴。
にゅうめん…そうめんを温かいだし汁で食べる料理です。
そうめん発祥の地、奈良県三輪市では一年
を通してそうめんを食べる文化があります。



他の国では、食事の際に宗教的な儀式はみられますが、「いただきます」「ごちそうさま」のよ
うなあいさつをしない国もあります。「いただきます」「ごちそうさま」には、日本人の考え方や
食文化が色濃く反映されているのです。人と人との関わりや食への関心が高まる今「いただきます
」「ごちそうさま」に教えられることは多いでしょう。何気ないあいさつですが、意味を知って
使うことで、心の栄養につながるのではないのでしょうか。



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)

2025年3月分



たがもん

ドリ-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
3 月		ごはん (おかかふりかけ)	さげのなかおちカツ 海藻サラダ ☆じゃがもち汁 卒業お祝いケーキ	さげ わかめ 茎わかめ 赤つのまた 白みる ちくわ 油揚げ なたと 豆腐 のり かつお節	きゅうり にんじん だいこん しめじ ねぎ いちご たまねぎ キャベツ	ご飯 ごめ油 ごま 小麦粉 青じそドレッシング でん粉 ふ 米粉 砂糖 ジャム じゃがいも パン粉 マヨネーズ	876	25.2
4 火	多中3年 二東中3年 豊中3年 高崎中3年	麦ごはん	チーズ入りチキンフライ ポークカレー フルーツヨーグルト	鶏肉 チーズ ヨーグルト 豚肉 ひよこめ スキムミルク 牛乳	みかん パイン もも ねんじん たまねぎ にんにく	ご飯 大麦 ごめ油 砂糖 じゃがいも カレー粉 でん粉 パン粉	989	31.7
5 水	高崎中3年	せんいパン (いちごジャム)	ハムチーズピカタ ごぼうサラダ ポタージュミネストラ	卵 ツナ かつお節 昆布 ベーコン 生クリーム チーズ ハム	ごぼう ねんじん えだまめ かぶ たまねぎ トマト	パン フレンチドレッシング じゃがいも ごめ油 マカロニ ジャム でん粉 マヨネーズ	847	27.9
6 木	高崎中3年	ごはん	さばの照り焼き わかめとツナのサラダ けんちん汁 Feヨーグルト	さば わかめ ツナ 豆腐 油揚げ ヨーグルト	とうもろこし きゅうり レモン だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	ご飯 砂糖 フレンチドレッシング さといも	830	30.0
7 金	多中3年 二東中3年 豊中3年 高崎中3年	麦ごはん	メンチカツ(卓上ソース) ポテトサラダ みそワタンスープ	鶏肉 ハム チーズ 豚肉 みそ	ねんじん えだまめ はくさい ねぎ にら メンマ にんにく たまねぎ キャベツ	ご飯 大麦 ごめ油 じゃがいも パン粉 小麦粉 マヨネーズ	944	30.4
10 月		給食お休み						
11 火	多中3年 二東中3年 豊中3年 高崎中3年	麦ごはん	赤魚の塩こうじ焼き さといもとがんものそぼろ煮 ピリ辛五目みそ汁	赤魚 がんもどき 豚肉 豆腐 みそ	えだまめ ごまつな ごぼう だいこん ねぎ しょうが	ご飯 大麦 さといも ごめ油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも こんにゃく	805	34.5
12 水	多中3年 二東中3年 豊中3年 高崎中3年	ごはん	豚肉のオニオンソースかけ ごま酢和え じゃがいもと小松菜のみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 さば節	レモン りんご たまねぎ にんにく もやし にんじん きゅうり ごまつな ねぎ えのきだけ	ご飯 砂糖 ごま じゃがいも	808	31.5
13 木	多中3年 二東中3年 豊中3年 高崎中3年	食パン (メープルジャム)	チーズインハンバーグ パスタサラダ ジュリアンスープ	鶏肉 チーズ 卵 ツナ ベーコン	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ だいこん えのきだけ	パン スパゲッティ マヨネーズ フレンチドレッシング ジャム パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉	793	27.5
14 金	多中3年 二東中3年 豊中3年 高崎中3年	わかめごはん	厚焼卵 春雨サラダ あさりとキムチのテンジャンスープ ピーゼリー	わかめ あさり 豚肉 豆腐 卵 かつお節 昆布	にんじん きゅうり もやし はくさい だいこん えのきだけ にら しょうが にんにく たまねぎ りんご もも	ご飯 はるさめ ごま でん粉 中華ドレッシング マロニー ごめ油 ごま油 砂糖 ゼリー	811	31.9
17 月	多中3年 二東中3年 豊中3年 高崎中3年	麦ごはん	春巻 もやしときゅうりのメンマ和え マーボー豆腐	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 レバー みそ	もやし メンマ きゅうり にんじん ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ	ご飯 大麦 ごめ油 ごま油 砂糖 でん粉 はるさめ 小麦粉	963	33.1
18 火	多中3年 二東中3年 豊中3年 高崎中3年	食パン (バネッカルメル)	ハートのミートコロッケ キャベツとコーンのサラダ ミートボールシチュー	鶏肉 豚肉 大豆 スキムミルク	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	パン ごめ油 コーンクリームドレッシング じゃがいも ハヤシルク バネッカルメル 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	864	28.3
19 水	多中3年 二東中3年 豊中3年 高崎中3年	古代米ごはん	肉しゅうまい(2個) ☆八宝菜 アセロラゼリー	豚肉 うすら卵 あさり	にんじん はくさい チンゲンツァイ たまねぎ もやし しょうが しいたけ たけのこ	ご飯 古代米 砂糖 でん粉 ごめ油 ごま油 小麦粉 ゼリー	876	34.2

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。

3月給食だより

今月の栄養目標

一年間の反省をしよう



1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。

日々の給食をよく食べ、この1年で、どの子も心身ともに大きく成長したことでしょう。給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。

今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます！

3年生の皆さんは、いよいよ卒業で、学校給食ともお別れですね。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねで保つことが出来ます。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。

これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。

皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



今月の地場産品

にんじん・ねぎ・古代米

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。

月平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当たりの平均	867 kcal	30.5g	26.6g	3.2g

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも挑戦している	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	☐ おはしを上手に使うことができる
☐ 食べたらずを磨いている	☐ おうちで食事のお手伝いをしている	☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる