



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)

2022年 4月分



ドリームランチ多賀城

たがもん

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
11	月	高崎中	ごはん	蒸しシューマイ(2個) ごぼうサラダ ワンドアスープ	豚肉 ツナ	ごぼう にんじん えだまめ はくさい ねぎ きくらげ こまつな メンマ たまねぎ	ごはん ごま マヨネーズ フレンチドレッシング ワントン パン粉 小麦粉	859	29.4
12	火	高崎中	ごはん	イカメンチ まめまめサラダ 豚汁 鉄分ヨーグルト	すけそうだら いか チーズ 白いんげん豆 赤いんげん豆 いんげん豆 エジプト豆 ハム 豚肉 豆腐 みそ ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん 米油 じゃがいも フレンチドレッシング こんにやく パン粉	919	35.0
13	水	東豊中	食パン (いちごジャム)	ハンバーグきのこソース 春野菜のポトフ お祝いデザート	鶏肉 豚肉 フランクフルト	マッシュルーム ほししいたけ キャベツ だいこん にんじん パセリ たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも ジャム パン粉 レモンカスターダルト	873	30.1
14	木	天童市 友好都市 メニュー	ごはん	モンテドーレ 切干大根の炒め物 からから汁	鶏肉 豚肉 さつまいも 豆腐 みそ	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム ラ・フランス きりぼしだいこん だいこん さやいんげん ごぼう ねぎ	ごはん 米油 砂糖 こんにやく でん粉	832	35.1
15	金	食育の日	ごはん	さばの塩焼き 四種野菜のナムル風 じゃがもち汁	さば こんぶ 油揚げ なると	こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ねぎ	ごはん ごま油 ごま じゃがいも でん粉 まめふ	807	26.4
18	月	二東中	ミルクパン	お魚カツ ポテトサラダ ラビオリスープ	あじ すけそうだら 豚肉 ハム	にんじん たまねぎ きゅうり しめじ はくさい パセリ	パン 米油 じゃがいも ハーブマヨネーズ 小麦粉 パン粉	790	27.8
19	火	東豊中3年	ごはん	豚丼 ごま酢和え みそ米粉ワンドアスープ	豚肉 油揚げ 鶏肉 みそ	たまねぎ にんじん もやし グリーンピース きゅうり ねぎ はくさい メンマ しょうが にんにく	ごはん こんにやく 砂糖 米油 米粉ワントン ごま パン粉	810	31.5
20	水	東豊中3年	麦ごはん	フライドチキン 海藻サラダ かみかみカレー	牛乳 鶏肉 わかめ こんぶ しろきりんさい あおつまた あかつまた ちくわ 豚肉 大豆 ひよこまめ スキムミルク	きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ ごま じゃがいも 米油 カレールウ 青じそドレッシング	927	33.1
21	木	多賀城中 東豊中3年	背割り ソフトパン	ポークウィンナー (卓上ケチャップ) フレンチサラダ ポターージュミネストラ	ウィンナー チーズ ベーコン 生クリーム	キャベツ にんじん きゅうり 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 米油 マカロニ	860	25.8
22	金	二中1年 東豊中3年	ごはん	油淋鶏 きのこの中華炒め わかめのみそ汁	鶏肉 豚肉 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	ねぎ しょうが にんにく にんじん しめじ たけのこ えだまめ	ごはん 米油 ごま油 砂糖 でん粉 じゃがいも	816	34.9
25	月	多賀城中 東豊中2年 高崎中	ごはん	笹かまの旨味噌かけ 親子煮 苺煮梅 ヨーグルト	ささかまぼこ みそ 鶏肉 卵 豚肉 油揚げ ヨーグルト さば節	にんじん ほししいたけ ざやいんげん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく	828	40.7
26	火	東豊中2年 高崎中	バター ロールパン	オムレツデミソースかけ 野菜とウィンナーの炒め物 クラムチャウダー	卵 ウィンナー あさり ベーコン 白いんげん豆 生クリーム スキムミルク チーズ 牛乳	マッシュルーム とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ	パン 砂糖 米油 じゃがいも クリームポターージュ	901	35.4
27	水	東豊中 1,2年	ごはん	さわらの照焼き 小松菜のごまおかか和え みそ味けんちん汁	さわら かつお節 豆腐 油揚げ みそ	こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま	703	29.4
28	木	東豊中 1,2年	麦ごはん	春巻 マーボー豆腐 オレンジ 小魚入りアーモンド	豆腐 豚肉 豚レバー みそ かたくちいわし 鶏肉	にんじん えだまめ しょうが ほししいたけ にんにく たけのこ オレンジ たまねぎ キャベツ もやし	ごはん おおむぎ 米油 砂糖 でん粉 ごま油 アーモンド 小麦粉	970	32.1

はしはまいにちわずれずもってきましょう。

よぎゅうにゅうはまいにち
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回当たりの平均	850kcal	31.9g	27.1g	3.4g

令和4年度4月から、国産小麦粉100%使用のパンの提供を開始する予定です。

配合割合 北海道産(ゆめちから)50% 宮城県産(夏黄金)40% 宮城県産(シラネコムギ)10%

4月給食だより

今月の
栄養目標 **偏食せず楽しく食べよう**

新しい学年のスタートです。緊張もあるかと思いますが、毎日の食事を大切に
して元気に過ごしてほしいと思います。

今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式を踏
まえ、制限の多い給食時間となりますが、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。一年間よろしく願い致します。



給食当番をする前に… 衛生と安全に気をつけて給食準備!

下痢や発熱、腹痛
などないか確認す
る。症状のある人
は当番を代わって
もらう。



白衣に着替える前に
トイレをすませ、手
をせっけんでしっかり
洗う。



白衣、エプロンが
ひどく汚れていな
いかを確認し、身
だしなみを清潔に
整える。



マスクは鼻と口を
しっかり覆い、帽
子は髪が出ないよ
うにかぶる。



1人分の量を
確認する。汁
物などは底を
よくかき混ぜな
がら盛り付け
る。



自分の担当を確認
し、しっかり行っ
て。給食当番全員で協
力して配膳する。



机の上を
片付けて、
きれいに
する。



換気をし、ごみ
などを片付けて、
楽しく食事がで
きる環境を整え
る。



手をせっけんで
洗い、静かに着
席する。給食当
番が仕事をしや
すいように協力
する。



当番以外の人

今月の
地場産品 **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。

栄養教諭・栄養
士が献立作成を
しています



食育の日メニュー

毎月19日は食育の日です。
ドリームランチ多賀城では毎月19日前後
に「食育の日」メニューとして、旬の食材
や行事食、友好都市などにちなんだ献立を
実施しています。

友好都市 山形県天童市のメニュー (モンテドーレ)

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
さん入り、ピリっとした辛さが食欲をそそ
ることから季節を問わず親しまれています。

4/14
(木)