



多賀城中学校  
第二中学校  
豊中学校  
高崎中学校

# 予定献立表 (中学校)

2023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
11	火	高崎中	わかめごはん	ごぼうメンチカツ(卓上ソース) ナムル じゃが芋と油揚げの味噌汁	わかめ ぶたにく ハム 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	ごぼう たまねぎ こまつな にんじん もやし えのきたけ ねぎ	ご飯 パン粉 こめ油 ごま 韓国ナムルドレッシング 砂糖 じゃがいも	820	27.9
12	水	高崎中	ごはん(のりつくだに)	さばのみそ煮 小松菜とちくわのごまおかか和え 豚汁	さば かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ ちくわ 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 こんにやく ごま	828	32.7
13	木	お祝いメニュー	ミルクパン	トマトオムレツ 花野菜サラダ 春野菜のポトフ 桜のミニサラダ	卵 ハム 豚肉 フランクフルト ひよこ豆	トマト ブロッコリー だいこん カリフラワー たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	パン フレンチドレッシング じゃがいも ゼリー	898	29.8
14	金	天童市友好都市メニュー	ごはん	モンテンドーレ きりぼし昆布の煮物 からから汁	鶏肉 こんぶ さつま揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ トマト たけのこ マッシュルーム ラ・フランス にんじん えだまめ ごぼう だいこん	ご飯 こめ油 砂糖 ごま こんにやく でんぶ	872	33.9
17	月	二東豊中	ごはん	豚丼 わかめとツナのサラダ じゃがもち汁	豚肉 わかめ ツナ 油揚げ なると	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース とうもろこし きゅうり レモン だいこん	ごはん こんにやく 砂糖 こめ油 フレンチドレッシング じゃがいも 麩 でんぶ	788	29.5
18	火	高崎中	豆乳食パン(パティカラムル)	豚肉のきのこソースかけ カミカミ根菜リゾット ミネストローネ	豚肉 かまぼこ ベーコン ひよこまめ チーズ	マッシュルーム さやいんげん しいたけ ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ セロリ	パン 砂糖 マカロニ こめ油 だしの旨み香る和風ドレッシング パティカラムル ごま	845	35.6
19	水	東豊中	ごはん	さわらの照焼き 切干大根の炒め物 鉄分ヨーグルト	さわら 豚肉 さつま揚げ 油揚げ なると ヨーグルト	だいこん しいたけ にんじん さやいんげん ねぎ	ご飯 こんにやく 砂糖 麩 こめ油 じゃがいも	816	34.7
20	木	多中	麦ごはん	コーンしゅうまい(2コ) もやしときゅうりのメンマ和え マーボー豆腐	魚肉すりみ 豆腐 豚肉 みそ	とうもろこし 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	ご飯 おおむぎ ごま油 ごま 砂糖 でん粉 こめ油	858	32.8
21	金	高崎中	厚切り食パン(スライス)	スコッチエッグ (卓上ケチャップ) わかめとブロッコリーのサラダ 青大豆のポタージュ	卵 鶏肉 わかめ ツナ 青大豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク チーズ	たまねぎ とうもろこし ブロッコリー レモン にんじん	パン 砂糖 じゃがいも フレンチドレッシング バター パン粉	858	38.7
24	月	多高崎中	ごはん(お魚ふりかけ)	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ごんぼ汁	豚肉 ハム チーズ 鶏肉 油揚げ おから	にんじん えだまめ ごぼう ねぎ しょうが	ご飯 じゃがいも こめ油 マヨネーズ	864	35.7
25	火	高崎中	ごはん	シヨウロンポウ(2コ) 切干大根のサラダ あざりとキムチのテンジャンスープ	豚肉 ちくわ あざり 豆腐	きゅうり だいこん にんじん はくさい えのきたけ にら しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	ご飯 春雨 小麦粉 砂糖 ごま油 ごまこ 砂糖 マロニー	841	29.5
26	水	高崎中	ココアパン	フランクフルトのチリソースかけ ほうろくサラダ スニッチアイス アセロラゼリー	フランクフルト ツナ ベーコン 大豆	しょうが にんにく ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリ	パン 砂糖 ごま じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 ゼリー フレンチドレッシング	886	29.5
27	木	高崎中	麦ごはん	オムレツ 海鮮リゾット ポークカレー 小魚入りアーモンド	卵 赤つのまた 青つのまた わかめ 白きりんざい ちくわ 豚肉 ひよこ豆 スキムミルク かたくちいわし 牛乳	きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 小麦粉 ごま じゃがいも 青じそドレッシング こめ油 カレー粉 アーモンド	938	33.5
28	金	二中	ごはん	白花豆コロッケ (卓上ソース) 八宝菜 豆乳プリン	牛乳 豚肉 白花豆 いか うずら卵 豆乳	にんじん はくさい きぬさや たまねぎ もやし きくらげ しょうが しいたけ たけのこ	ご飯 こめ油 パン粉 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 じゃがいも	898	31.7

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 kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g
1皿当りの平均	858kcal	32.5g	26.9g

## 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

新しい学年のスタートです。新入生みな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な生活を送ってほしいと思います。

今年度も、基本的な感染症対策である「新しい生活様式」を踏まえながら、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えます。一年間どうぞよろしくお願ひいたします。



## しっかりできているかな? 給食の準備

### 給食当番をする前に... チェックポイント

- 腹痛や発熱、下痢はないか。
- つめはのびていないか。
- 清潔なハンカチを用意したか。
- トイレは着替える前にすませたか。
- 手をせっけんできちんぱら洗ったか。
- ぼうしから髪を出していないか。
- マスクは鼻まで覆ったか。
- 白衣は汚れていないか。



### 給食がはじまります!



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。



今月の地場産品 だいこん 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で献立を実施しています。

山形県 友好都市 天童市のメニュー (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)

2023年 5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	月	二東豊中	バターロールパン	豚肉のカレー焼き アスパラサラダ チキンヌードルスープ アセロラゼリー	豚肉 ツナ 鶏肉 ヨーグルト	アスパラガス とうもろこし キャベツ にんにく セロリ パセリ にんにく しょうが たまねぎ	パン じゃがいも ビーフン こめ油 ゼリー イタリアンドレッシング	850	36.3
2	火	多東豊中	わかめご飯	味付け肉団子(2個) 小松菜のごまおかか和え 豚汁	わかめ 鶏肉 かつおぶし 豆腐 みそ 豚肉	こまつな にんにく もやし ごぼう だいこん ねぎ はくさい たまねぎ	ご飯 砂糖 さといも ごま こめ油 こんにゃく パン粉	784	31.9
8	月		ご飯	おじフライ (卓上ソース) 海藻サラダ みそワタンスープ	あじ わかめ こんぶ ちくわ しろきりんざい 赤つものまた 青つものまた 豚肉 みそ	きゅうり にんにく はくさい もやし ねぎ メンマ しょうが にんにく	ご飯 こめ油 ごま 小麦粉 青じそドレッシング ワンタン パン粉	823	30.9
9	火		豆乳食パン (フルーリージャム)	オムレツきのソース キャベツとコーンのサラダ クラムチャウダー	卵 チーズ あさり 牛乳 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム スキムミルク	えのきたけ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく とうもろこし たまねぎ ほししいたけ	パン 砂糖 クリームポタージュ コーンクリームドレッシング じゃが芋 こめ油 ジャム	911	34.8
10	水		ご飯	ポークしょうまい(2個) 豆腐の中華煮 オレング 豆入り小魚	豚肉 豆腐 大豆 かたくちいわし	にんにく たまねぎ たけのこ きめさや ほししいたけ しょうが オレンジ	ご飯 でん粉 ごま油 砂糖 こめ油 小麦粉 パン粉 ごま	868	36.8
11	木	多中3年 二中3年 高崎中3年	ご飯	鯖の塩焼き ごぼうサラダ 五目みそ汁 鉄分ヨーグルト	さば ハム 豆腐 わかめ あさり 油揚げ みそ ヨーグルト	ごぼう にんにく えだまめ こまつな	ご飯 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング	955	35.0
12	金	多中3年 二高崎中3年	ミルクパン	ハンバーグマトソース 花野菜サラダ ウィンナーと野菜のスープ	豚肉 鶏肉 ハム ウィンナー	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ パセリ にんにく キャベツ とうもろこし マッシュルーム	パン 砂糖 パン粉 イタリアンドレッシング	801	30.8
15	月	多中二 二高崎中	麦ご飯	ハムチーズピカタ フレンチサラダ ポークハヤシチュー	ハム チーズ 卵 豚肉	キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	ご飯 おおむぎ 砂糖 こめ油 フレンチドレッシング じゃがいも ハヤシルウ	888	29.9
16	火	東豊中	たけのこご飯	かつおカツ みそさんびら まめふ汁	かつお 豚肉 大豆 <b>みそ</b> 油揚げ なた	ごぼう にんにく たけのこ だいこん ねぎ しょうが たまねぎ	ご飯 こめ油 こんにゃく ごま油 砂糖 じゃがいも まめふ パン粉 小麦粉	849	29.4
17	水	東豊中	背割りソフトパン	ポークウィンナー (ケチャップ&マスタード) まめめサラダ ABCスープ	ウィンナー いんげん豆 エジプト豆 ハム チーズ ベーコン	きゅうり たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし セロリ	パン マカロニ だしの旨み香和風ドレッシング	866	30.0
18	木	東豊中	ご飯	鶏つくね 四種野菜のナムル風 大根と豆腐のみそ汁 ヨーグルト	鶏肉 昆布 豆腐 油揚げ <b>みそ</b> ヨーグルト 豚肉	こまつな にんにく もやし とうもろこし <b>だいこん</b> ねぎ たまねぎ	ご飯 ごま油 ごま パン粉 じゃがいも 発芽玄米	837	31.6
19	金	多中1年 東豊中	麦ご飯	春巻 きゅうりのメンマ和え マーボー豆腐	豆腐 豚レバー 豚肉 みそ 鶏肉	きゅうり メンマ にんにく ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく たけのこ キャベツ もやし たまねぎ	ご飯 おおむぎ こめ油 ごま油 ごま 砂糖 でん粉 小麦粉	958	32.3
22	月	多中	減塩パン (いちごジャム)	イカメンチ チキンサラダ コーンスープ	いか 鶏肉 牛乳 ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク チーズ 生クリーム すけそうだら	にんにく きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン こめ油 パン粉 小麦粉 フレンチドレッシング ジャム コーンポタージュ	862	33.9
23	火		ご飯	豚肉のオニオンソースかけ 切干大根のサラダ 根菜汁 味付け小魚	豚肉 ハム 油揚げ みそ かたくちいわし	レモン りんご たまねぎ にんにく きゅうり ねぎ だいこん にんにく れんこん	ご飯 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	843	32.4
24	水	多中1年	ご飯	赤魚塩こうじ焼き 里芋とがんもとのそば煮 めんこいみそスープ グレープゼリー	赤魚 がんもどき 豚肉 みそ	えだまめ もやし にんにく はくさい ねぎ とうもろこし にんにく しょうが	ご飯 さといも こめ油 砂糖 ごま油 でん粉 米粉めん ゼリー	814	33.8
25	木		食パン (パチキャラメル)	ハムチーズフライ わかめとツナのサラダ 野菜スープ	チーズ わかめ ソーセージ ツナ 鶏肉 大豆	とうもろこし きゅうり レモン にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	パン こめ油 砂糖 パン粉 フレンチドレッシング 小麦粉 じゃがいも パチキャラメル	790	30.1
26	金		麦ご飯	味付け卵 ポークカレー フルーツポンチ	牛乳 卵 豚肉 大豆 スキムミルク	もも パイン みかん レモン にんにく たまねぎ にんにく	ご飯 おおむぎ じゃがいも こめ油 カレールウ ゼリー	928	31.1
29	月		ご飯 (お魚ふりかけ)	色かまの旨味噌かけ ごま酢和え あぶらふじやが	ささかまぼこ みそ 油揚げ 豚肉 かつおぶし あおのり くるり さばぶし	もやし にんにく きゅうり たまねぎ さやいんげん	ご飯 砂糖 じゃがいも あぶらふ こんにゃく こめ油 ごま	823	31.1
30	火		ココアパン	白身魚フライ (卓上ソース) ポテトサラダ ミネストローネ	ホキ ハム チーズ ベーコン 大豆	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ さやいんげん セロリ にんにく トマト	パン こめ油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ 小麦粉 パン粉	871	32.7
31	水		ご飯	さばのみそ煮 ひじきのカラフル炒め じゃがもち汁 ヨーグルト	さば みそ ひじき 大豆 油揚げ ベーコン なた ヨーグルト	パプリカ えだまめ にんにく だいこん ねぎ	ご飯 こんにゃく こめ油 砂糖 じゃがいも でん粉 まめふ	903	31.8

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。

月平均栄養量			
1回当りの平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g
	861	32.4	3.6

## 5月給食だより

今月の栄養目標 **食事のマナーについて考えよう**

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。新学期が始まり一か月、5月は環境が変わったことによる疲れが出てくる時期です。食事と睡眠をしっかりととり、心と体の調子を整えましょう。

### 食事のマナーについて考えよう

「食事マナー」とは、一緒に食べる人に嫌な思いをさせないために思いやりの気持ちをおこすことです。次の事に気をつけて、食事の時間を楽しみましょう。



食事の前には「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずに!



箸や茶碗を正しく持って、こぼさないようにきれいに食べましょう。



食事中にふさわしい内容の会話をしましょう。

### 給食の前には、必ず手を洗いましょう



### 給食当番の衛生手拭い

給食当番は、きちんと身支度を整えていますか?改めて、チェックしてみましょう。

- ・お腹の調子が悪い
- ・吐き気がする
- ・熱っぽい
- ・手や指に傷がある

今月の地場産品 **だいこん 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。





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)

2023年 6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	木		わかめごはん	ツナ厚焼きたまご 海の幸サラダ 米粉ワンタンスープ 小魚入りアーモンド	わかめ ツナ たまご えび いか チーズ 豚肉 かたくちいわし	たまねぎ ブロッコリー にんじん もやし ねぎ キャベツ きくらげ メンマ	ご飯 米粉ワンタン ごま アーモンド 砂糖 サウザンアイランドドレッシング	834	36.6		
2	金		減塩パン (パンキアラメル)	ヒレカツ (卓上ソース) 海藻サラダ 青大豆ポタージュ	豚肉 青つのもた 牛乳 赤つのもた 白きりんさい わかめ ちくわ 青大豆 ベーコン スキムミルク 卵	きゅうり にんじん たまねぎ	パン こめ油 ごま パン粉 青じそドレッシング でん粉 じゃがいも バター	860	34.2		
5	月		6月4日~10日								
6	火		歯と口の健康週間								
7	水		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>野菜</b> (大きめにカット)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>きゅうり</li> <li>ごぼう</li> <li>空心菜</li> <li>にんじん</li> </ul> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>かみごたえのある食べ物</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>乾物を使う</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>乾燥大豆</li> <li>かんぴょう</li> <li>こんぶ</li> <li>煮干し</li> <li>するめ</li> </ul> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>シーフード</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>いか</li> <li>たこ</li> <li>貝類</li> <li>あじの開き</li> </ul> </div> </div>								
8	木		むぎごはん	春巻 八宝菜 メロン	豚肉 いか 鶏肉	にんじん ほうろく きのこ たまねぎ もやし きくらげ しょうが しいたけ たけのこ メロン キャベツ	ご飯 大麦 こめ油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉	925	28.5		
9	金		給食お休み								
12	月		豆乳食パン (バーブルジャム)	ハンバーグきのこソースかけ 三色ソテー スコッチブロス	ウインナー ベーコン ひよこめ 鶏肉	マッシュルーム しいたけ とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ えのきたけ パセリ セロリ	パン 砂糖 バター 大麦 じゃがいも パン粉 ジャム	806	31.3		
13	火	本音の日	ごはん	ほっけの照り焼き ごぼうサラダ 五日みそ汁	ほっけ ハム 豆腐 わかめ あさり 油揚げ みそ	ごぼう にんじん えだまめ ほうろく とうもろこし	ご飯 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング 砂糖	784	32.3		
14	水		むぎごはん	小籠包 (2個) もやしと胡瓜のメンマ和え マーボー豆腐	豚肉 豆腐 豚レバー みそ	もやし たけのこ きゅうり にんじん ねぎ メンマ しいたけ しょうが にんにく キャベツ えだまめ	ご飯 おおむぎ ごま油 ごま 砂糖 でん粉 こめ油 小麦粉	925	34.2		
15	木		給食お休み								
16	金	多中	ごはん	いわしの梅煮 四種野菜のナムル風 めんこいスープ ヨーグルト	いわし 昆布 豚肉 ヨーグルト	ごまつな にんじん もやし とうもろこし キャベツ ねぎ きくらげ にんにく とうもろこし	ご飯 ごま油 ごま 米粉めん こめ油 砂糖	905	35.2		
19	月		ごはん	豚肉の生姜焼き ごま酢和え みそ米粉ワンタンスープ アセロラゼリー	豚肉 油揚げ みそ	もやし にんじん きゅうり キャベツ ねぎ メンマ しょうが にんにく	ご飯 砂糖 米粉ワンタン こめ油 セリー ごま	884	32.1		
20	火		ココアパン	白身魚フライ (卓上ソース) マセドアンサラダ ABCスープ	ほき ハム 大豆 ベーコン	えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし セロリ	パン こめ油 さつまいも マカロニ 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	923	31.6		
21	水		ごはん	鯛の照り焼き じゃがいものそぼろ煮 沢煮樹 鉄分ヨーグルト	さば 豚肉 油揚げ さばぶし ヨーグルト	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん しいたけ ごぼう ねぎ	ご飯 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉 こめ油	961	42.3		
22	木	笑顔の日	むぎごはん	チーズオムレツ かみかみカレー フルーツポンチ	牛乳 チーズ たまご 豚肉 大豆 ひよこめ スキムミルク	もも パイン みかん レモン れんこん にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 大麦 じゃがいも こめ油 カレールウ ゼリー 小麦粉	948	28.1		
23	金		豆乳食パン (いちごジャム)	ケチャップあん肉団子 (2個) フレンチサラダ キャロットポタージュ	牛乳 鶏肉 チーズ 白いんげん豆 ベーコン スキムミルク 生クリーム	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ パセリ	パン フレンチドレッシング こめ油 ジャム パン粉	877	29.9		
26	月		ごはん	お魚カツ 小松菜とちくわの和サラダ ピリ辛五日みそ汁	あじ ちくわ 豚肉 豆腐 みそ すけそうだら	ごまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ	ご飯 こめ油 じゃがいも 和風ごまドレッシング ごま こんにやく パン粉	760	26.3		
27	火		むぎごはん	肉シューマイ (2個) アスパラガスとサラダ ビーフンスープ	豚肉 チーズ ベーコン	アスパラガス とうもろこし にんじん きゅうり もやし きぬさや きくらげ ねぎ たまねぎ	ご飯 大麦 パン粉 でん粉 フレンチドレッシング 小麦粉 ビーフン こめ油 ごま油	829	26.5		
28	水		バターロールパン	豚肉のマスタード焼き マカロニサラダ チーズと卵のふわふわスープ	ハム ベーコン たまご チーズ 豚肉	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ	パン マカロニ じゃがいも フレンチドレッシング パン粉 マヨネーズ	838	35.0		
29	木	東豊中	ごはん (お魚かりかけ)	ナムル ピリ辛肉じゃが ヨーグルト	ハム 豚肉 ちくわ ヨーグルト かつおぶし	ごまつな にんじん もやし たまねぎ ざやいんげん	ご飯 ごま 砂糖 じゃがいも 韓国ナムルドレッシング こんにやく こめ油 ごま	789	28.6		
30	金	東豊中	ごはん	さばのみそ煮 切干大根のカレー炒め うーめん汁 冷凍みかん	さば 豚肉 油揚げ みそ	だいこん にんにく にんじん しいたけ ざやいんげん ねぎ みかん	ご飯 こんにやく こめ油 砂糖 温麺 じゃがいも 麩	826	27.3		

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	863kcal	31.8g	27.6g 3.3g

## 6月給食だより

今月の栄養目標 **健康な骨や歯をつくろ**

今月の地産品 **キャベツ にんじん だいこん はくさい たら ごまつな ほうろく とうもろこし**  
●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。

### 6月4日~10日『歯と口の健康週間』

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

**よくかんで食べると、こんないいことがあります！**

- 食べ物本来の味を十分味わうことができる
- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- だ液がたくさん出て、虫歯を予防する
- 消化を助け、栄養の吸収が高まる
- あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
- 脳が活性化し、精神を安定させる

**よくかんで食べるコツ**

- ★どんな味がするか意識しながら食べる
- ★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる
- ★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



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)

2023年 7・8月分



# ドリムランチ多賀城

たがもん

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		背割りソフトパン	ポークウィンナー(卓上ケチャップ) ペンネのガーリックソテー スコッチブロス アセロラミルクゼリー	ウィンナー パーコン ひよこまめ	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん えのきたけ セロリー	パン ペンネ オリーブ油 じゃがいも 小麦 ゼリー	836	27.4
4	火	七打	わかめご飯	星型チキンフライ 海の幸サラダ セクラーめん汁 セタクレープ	わかめ えび いか 鶏肉 豆腐	たまねぎ ブロッコリー にんにく オクラ しいたけ	ご飯 こめ油 温麺 鮎 サウザンアイランドドレッシング じゃがいも グレープ ラーめん 米粉	931	37.1
5	水	高崎2年	ごはん(お魚ふりかけ)	メンチカツ(卓上ソース) 四種野菜のナムル風めんこいみそスープ ハムチーズピカタ 舞茸のオイスターソース炒め トマトラビオリスープ ミルメークコーヒー	昆布 豚肉 [みそ] 鯖節	ごまつな にんじん もやし とうもろこし はくさい ねぎ にんにく たまねぎ	ご飯 こめ油 ごま油 ごま 米粉めん パン粉 小麦粉	833	26.7
6	木		ミルクパン	チーズのオニオンソース炒め トマトラビオリスープ ミルメークコーヒー	ハム チーズ 卵 豚肉 パーコン ひよこまめ	にんにく パプリカ たけのこ えだまめ しいたけ にんじん たまねぎ キヤベツ パセリ トマト	パン こめ油 砂糖 でん粉 バター 小麦粉 ミルメークコーヒー	864	34.8
7	金	Be☆Be☆Be☆	ごはん	赤魚塩麹焼き ごぼうサラダ なめこと卵の中華スープ	赤魚 ハム 豚肉 卵 わかめ 豆腐 なた	ごぼう にんじん えだまめ なめこ きくらげ	ご飯 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング ごま油 でん粉	786	33.4
10	月		麦ごはん	小籠包(2個) 八宝菜 オレンジ	豚肉 いか うずら卵	にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ もやし しょうが しいたけ きくらげ たけのこ オレンジ キヤベツ	ご飯 大麦 砂糖 でん粉 こめ油 ごま油 小麦粉	889	30.5
11	火	パン(パテキャラメル)	食パン	豚肉のきのこソースかけ キヤベツとコーンのサラダ クラムチャウダー	牛乳 豚肉 チーズ あさり パーコン 白いんげん豆 生クリーム スキムミルク	マッシュルーム しいたけ キヤベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも コーンクリーミードレッシング こめ油 パテキャラメル	945	40.6
12	水		麦ごはん	ヒレカツ 夏野菜カレー フルーツポンチ	牛乳 豚肉 スキムミルク	もち パイン みかん レモン にんじん スズキニ トマト たまねぎ とうもろこし えだまめ にんにく	ご飯 大麦 こめ油 パン粉 じゃがいも カレールウ ゼリー	932	30.1
13	木		麦ごはん	ムーガパオ 春雨サラダ 単風卵スープ	豚肉 卵 豆腐	ピーマン パプリカ たまねぎ にんにく にんじん きゅうり もやし きくらげ ごまつな とうもろこし パジャル	ご飯 大麦 こめ油 砂糖 でん粉 ほろさめ ごま 中華ドレッシング	814	29.9
14	金		米粉パン	チーズインハンバーグ まめまめサラダ ABCスープ 鉄分ヨーグルト	チーズ 鶏肉 ハム パーコン 赤いんげん豆 いんげん豆 白いんげん豆 エジプト豆 ひよこ豆 ヨーグルト	きゅうり たまねぎ にんじん キヤベツ とうもろこし セロリー	パン マカロニ だしの旨み香る和風ドレッシング	849	36.7
17	月		海の日						
18	火		ごはん	お魚カツ みそきんぴら じゃがもち汁	アジ スケソダラ 豚肉 大豆 みそ 油揚げ なた	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ご飯 こめ油 こんにやく 砂糖 ごま ごま油 でん粉 じゃがいも 鮎 パン粉	845	28.8
19	水		ごはん	味付け肉団子(2個) もやしと胡瓜のメンマ和え マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 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 たら しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	ご飯 ごま油 ごま 砂糖 でん粉 こめ油	875	36.3
20	木	多中東豊中	食パン(ブルーベリージャム)	エビカツ フレンチサラダ ミートボールシチュー	エビ チーズ 豚肉 鶏肉 大豆 スキムミルク たら	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム トマト	パン こめ油 じゃがいも フレンチドレッシング ジャム ハヤシルウ パン粉 小麦粉	856	33.8
夏休み									
8/23	水	多中東豊中	麦ごはん	ウィンナー わかめとツナのサラダ ポークカレー グレープゼリー	牛乳 ウィンナー わかめ チーズ ツナ 豚肉 ひよこまめ スキムミルク	きゅうり レモン にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 大麦 砂糖 じゃがいも フレンチドレッシング こめ油 カレールウ ゼリー	999	33.3
24	木		ごはん(たまごふりかけ)	さばの照り焼 ナムル あざりとキムチのテンジャンスープ	鯖 ハム あさり 豚肉 豆腐 卵	ごまつな にんじん もやし はくさい だいこん しょうが えのきたけ たら にんにく	ご飯 ごま 砂糖 こめ油 韓国ナムルドレッシング ごま油 マロニー	889	36.7
25	金	多中東豊中	ソフトパン(メープルジャム)	たれ付きハンバーグ マセドアンサラダ 青大豆のポターージュ	牛乳 鶏肉 ハム 大豆 青大豆 パーコン 豚肉 スキムミルク	えだまめ にんじん [たまねぎ]	パン さつまいも マヨネーズ じゃがいも バター メープルジャム	998	39.9
28	月	東豊中	ごはん	いわしの梅煮 切干大根のサラダ 豚汁	いわし ハム 豚肉 豆腐 [みそ]	きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい うめ	ご飯 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも こめ油 こんにやく	852	34.3
29	火	実習の日	わかめご飯	ツナ厚焼きたまご ひじきのカラフル炒め おくずかけ 小魚入りアーモンド	わかめ ツナ 卵 ひじき 大豆 油揚げ パーコン たかちいわし	パプリカ えだまめ にんじん ごぼう しいたけ [なす] さやいんげん	ご飯 こんにやく こめ油 砂糖 さといも 温麺 でん粉 アーモンド 鮎	800	30.7
30	水	多中	豆乳食パン(パテキャラメル)	ハンチキンフライ ポテトサラダ ミネストローネ 鉄分ヨーグルト	ハム チーズ パーコン ひよこまめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり キヤベツ さやいんげん セロリー にんにく トマト	パン こめ油 じゃがいも マカロニ パン粉 小麦粉 パテキャラメル マヨネーズ	988	36.3
31	木	多中	ごはん	豚肉のオニオンソースかけ ごま酢和え けんちん汁	豚肉 油揚げ 豆腐	レモン リンゴ たまねぎ にんにく もやし にんじん きゅうり だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	ご飯 砂糖 さといも ごま	805	31.9

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回当たりの平均	879kcal	33.5g	28.9g	3.5g

## 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

### 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



### 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。



今月の地場産品 にんじん、ねぎ、キャベツ、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。

### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。



### 夏にとりたい栄養素を多く含む食べ物

ビタミンB1 ビタミンC

豚肉、玄米、胚芽米、大豆など 野菜、果物、いも類など





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)

2023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
1	金	多二中	ごはん(卵ふりかけ)	味付け肉団子(2コ) きゅうりのメンマ和え えび豆腐	鶏肉 豆腐 えび 豚肉 うずら卵 たまご のり かつおぶし	たまねぎ きゅうり メンマ にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく グリーンピース	ご飯 ごま油 ごま こめ油 砂糖 でん粉 パン粉	808	34.1
4	月		米粉 フォカッチャ (いちごジャム)	トマトオムレツ ごぼうサラダ かぼちゃのクリームスープ	卵 ツナ ベーコン 鶏肉 スキムミルク 白いんげん豆 チーズ 生クリーム 牛乳	トマト ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ かぼちゃ	パン ジャム ごま こめ油 マヨネーズ フレンチドレッシング	882	34.0
5	火		ごはん	さばの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 あさりと豆腐のみそ汁	さば 豚肉 豆腐 あさり みそ	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな ねぎ	ご飯 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉 こめ油 ふ	897	37.1
6	水	二東高	麦ごはん	豚丼 切干大根のサラダ かきたま汁	豚肉 ハム 卵 豆腐 わかめ	たまねぎ ごぼう しいたけ きゅうり だいこん にんじん ねぎ えのきたけ	ご飯 おおむぎ こんにやく 砂糖 こめ油 ごま油 ごま でん粉	819	33.6
7	木	東豊中	豆乳食パン	チリコンカン ラビオリスープ ヨーグルト	豚肉 いんげん豆 ベーコン 白いんげん豆 赤いんげん豆 エジプト豆 ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト にんにく しめじ キャベツ パセリ しょうが	パン こめ油 砂糖 小麦粉	865	34.6
8	金	東豊中	ごはん	赤魚塩焼き きこのオイスターソースいため けんちん汁	赤魚 豚肉 豆腐 油揚げ	にんにく パプリカ たけのこ えだまめ しめじ しいたけ だいこん にんじん ねぎ ごぼう	ご飯 こめ油 砂糖 でん粉 さといも	744	36.5
11	月		麦ごはん	かみかみカレー 青菜のサラダ チーズ入り小魚	わかめ チーズ 豚肉 大豆 スキムミルク 牛乳 かたくちいわし エジプト豆	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし れんこん たまねぎ にんにく	ご飯 おおむぎ じゃがいも こめ油 カレールウ 砂糖 アーモンド ごま イタリアンドレッシング	918	31.1
12	火		背割り ソフトパン	ポークウィンナー (卓上ケチャップ) ポテトサラダ A目スープ	ウィンナー ハム チーズ ベーコン エジプト豆	にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ とうもろこし セロリー	パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	864	30.0
13	水	食育の日	ごはん	さばのみそ煮 ごま酢和え さつまい クレープゼリー	さば 油揚げ 鶏肉 生揚げ みそ	もやし にんじん きゅうり ねぎ だいこん	ご飯 砂糖 ごま さつまいも ゼリー	883	34.9
14	木		ごはん	ヒレカツ (卓上ソース) 五目豆 米粉ワンタンスープ	大豆 ちくわ 豚肉	にんじん ごぼう もやし ねぎ はくさい きくらげ メンマ	ご飯 小麦粉 パン粉 こめ油 こんにやく 砂糖 米粉 米粉ワンタン	800	30.9
15	金		ソフトパン	豚肉のカレー焼き ペンネとツナのガーリックソテー シュリアンスープ 鉄分ヨーグルト	豚肉 ツナ ベーコン レンズ豆 ヨーグルト	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん キャベツ セロリー だいこん	パン パンネ オリーブ油	847	35.0
19	火		給食お休み						
20	水	毎月見直し	まいたけ ごはん	小籠包(2コ) 仙台風芋煮汁 冷凍桃	油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ たまねぎ たけのこ まいたけ だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ もも しいたけ	ご飯 さといも こめ油 小麦粉 はるさめ でん粉	847	26.8
21	木		ココアパン	ハムチーズピカタ 海藻サラダ グラムチャウダー	ハム チーズ 赤つちま 舞うのたま 白きりんさい ちくわ あさり ベーコン 白いんげん豆 生クリーム スキムミルク 牛乳	きゅうり にんじん たまねぎ	パン ごま じゃがいも 和風ごまドレッシング こめ油	895	37.2
22	金		給食お休み						
25	月		ごはん (お魚ふりかけ)	白花豆コロッケ (卓上ソース) さりばし昆布の煮物 ワンタンスープ	白花豆 こんぶ さつまいも 大豆 豚肉 青のり かつおぶし	にんじん たけのこ えだまめ はくさい ねぎ きくらげ	ご飯 パン粉 小麦粉 こめ油 砂糖 ごま ワンタン でん粉 じゃがいも パター	874	29.6
26	火		減塩パン (メープルジャム)	チーズインハンバーガー 花野菜サラダ ミネストローネ	鶏肉 チーズ ハム ベーコン エジプト豆	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 セロリー にんにく トマト	パン マカロニ こめ油 砂糖 ジャム パン粉 イタリアンドレッシング	800	30.5
27	水	東豊中	わかめごはん	鶏肉の竜田揚げ 四種野菜のナムル風 肉だんごと春雨のスープ	わかめ 鶏肉 こんぶ	こまつな にんじん もやし とうもろこし はくさい ねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ	ご飯 こめ油 ごま油 ごま はるさめ でん粉 パン粉 砂糖	790	31.6
28	木	多中2年	ごはん	かつおカツ 小松菜のチーズおかか和え ピリ辛五目ごま汁 アセロラゼリー	かつお かつおぶし チーズ 豚肉 豆腐 みそ	しょうが たまねぎ こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ	ご飯 小麦粉 パン粉 こめ油 じゃがいも ごま油 ごま ゼリー でん粉 砂糖	895	30.2
29	金	多中2年	ミルクパン	ツナオムレツ エビとブロッコリーサラダ ポトフ	卵 ツナ えび フランクフルト 豚肉	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ だいこん	パン じゃがいも ごまドレッシング	839	31.1

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	848kcal	32.7g	27.7g
			3.5g

## 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  
地場産品

キャベツ 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。



早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、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、ご飯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。

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



## 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

❗ 食べる時間がありません

...まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。

起きてからすぐだと、なかなか朝食を食べる気になれませんが、早めに起きて少し活動してから食卓に向かうと、体も目覚めて朝食をおいしく食べることができます。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



❗ おなかがすいていません

...夕ごはんを早めに済ませましょう。

寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりはやめましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べる「分食」がおすすめ。塾や習い事の前に、おにぎりなどの主食を食べ、帰宅後に主食控えめなおかず中心の食事で栄養を補いましょう。





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)

2023年 10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
2	月		麦ご飯	ポークしゅうまい(2個) 八宝菜 鉄分ヨーグルト	豚肉 いか うずら卵 ヨーグルト	にんじん はくさい えだまめ 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 小麦粉 こめ油 ごま油 でん粉	909	35.5
3	火		ごはん	豚肉のオニオンソースかけ ポテトサラダ ビーフンスープ	豚肉 ハム チーズ 鶏肉	レモン りんご たまねぎ にんにく にんじん えだまめ もやし チンゲンツァイ きくらげ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも ビーフン こめ油 ごま油 マヨネーズ	907	37.6
4	水	目の覚醒デー	バターロールパン	オムレツきのこソース キャベツとコーンのサラダ キャロットポターージュ ブルーベリーゼリー	鶏卵 チーズ 白いんげん豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク 生クリーム	えのきたけ マッシュルーム しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	パン 砂糖 こめ油 ゼリー クリームポターージュ コーンクリームドレッシング ペチャメルソース	899	29.4
5	木		ごはん(卵ふりかけ)	鮭の塩焼き 里手とがんものそぼろ煮 豚汁	さば がんもどき 豚肉 豆腐 みそ 鶏卵 のり かつおぶし	えだまめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが	ご飯 さといも こめ油 ごま 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも こんにゃく	908	37.8
6	金	多中 東豊中	ごはん	肉みそ ブロッコリーの ごまおかか和え はちみつ ヨーグルト	豚肉 豚レバー 鶏肉 みそ かつおぶし 油揚げ ヨーグルト	にんじん ピーマン しょうが ブロッコリー たまねぎ ねぎ だいこん はくさい しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉 ごま こめ油 小麦粉 じゃがいも	961	42.1
10	火		秋 休 み						
11	水		豆乳食パン (パネッカル)	まぐろカツ (卓上ソース) 小松菜とちくわのサラダ 肉団子と野菜のスープ	まぐろ ちくわ 鶏肉	こまつな もやし にんじん キャベツ だいこん パセリ たまねぎ	パン こめ油 小麦粉 パン粉 和風ごまドレッシング ごま じゃがいも キャラメル	791	30.4
12	木		ごはん	豚肉のしょうが焼き 筑前煮 じゃがいもと油揚げのみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ <b>みそ</b>	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ えのきたけ だいこん ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖 こめ油 ごま油 じゃがいも	806	33.3
13	金	二中	麦ご飯	エビカツ 海藻サラダ ポークカレー 小魚入りアーモンド	えび わかめ こんぶ 豚肉 あかつのまた しろりんさい あかつのまた ちくわ ひよこまめ スキムミルク かつおちいわし 牛乳	きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 大麦 こめ油 砂糖 ごま 青じそドレッシング じゃがいも カレールウ アーモンド パン粉 小麦粉	987	34.0
16	月		背割りソフトパン	ウインナー (卓上ケチャップ) ごぼうサラダ スコッチブロス	ウインナー かまぼこ ベーコン ひよこまめ	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ パセリ セロリ	パン ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも 大麦	841	26.8
17	火	多中	ごはん	おろしハンバーグ ごま酢和え 五白みそ汁 鉄分ヨーグルト	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ヨーグルト	だいこん もやし にんじん きゅうり こまつな ごぼう たまねぎ	ご飯 砂糖 きざみふ ごま	824	30.9
18	水	高崎中	ごはん	お魚カツ 切干大根のサラダ キムチスープ アネロラゼリー	あじ すけそうだら ハム 豚肉 あさり	きゅうり だいこん にんじん ねぎ はくさい にんにく しょうが たまねぎ さりばしだいこん	ご飯 こめ油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも でんぷん ゼリー パン粉	867	29.1
19	木	東豊中	食パン (フルベリー)	ハムピカタ フレンチサラダ グラムチャウダー	ハム 鶏卵 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	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン フレンチドレッシング じゃがいも こめ油 ジャム クリームポターージュ	869	36.6
20	金	食育の日	ごはん	笹かまの甘みそかけ ナムル あぶらふじが 豆入り小魚	ささかまぼこ みそ ハム 豚肉 大豆 かつおちいわし	こまつな にんじん もやし たまねぎ さやいんげん	ご飯 砂糖 ごま こめ油 韓国ナムルドレッシング じゃがいも あぶらふ こんにゃく	825	33.0
23	月		ごはん(のりふりかけ)	赤魚の照り焼き 生揚げとこんにゃくのみそ煮 まめふ汁	赤魚 豚肉 生揚げ うずら卵 みそ 油揚げ なると のり かつおぶし	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	ご飯 こんにゃく こめ油 砂糖 じゃがいも まめふ ごま	766	30.7
24	火		ココアパン	鶏肉のマーマレード焼き マヤドアンサラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム チーズ 大豆 ベーコン	えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン マーマレード さつまいも じゃがいも マヨネーズ	818	37.0
25	水	二中2年	ごはん	コーンしゅうまい(2個) マーボー豆腐 オレンジ 味付け小魚	豆腐 豚レバー 豚肉 みそ かつおちいわし 魚肉すり身	にんじん ねぎ しいたけ えだまめ しょうが にんにく たけのこ オレンジ たまねぎ とうもろこし	ご飯 砂糖 でん粉 ごま油 こめ油 小麦粉	895	36.3
26	木	二中2年	ごはん	かぼちゃココロック(卓上ソース) みそさんぴら ワンダースープ グレープゼリー	豚肉 大豆 <b>みそ</b>	かぼちゃ ごぼう にんじん さやいんげん もやし ねぎ きくらげ メンマ たまねぎ	ご飯 こめ油 こんにゃく ごま油 砂糖 ワンタン パン粉 小麦粉 ゼリー	920	28.6
27	金		食パン (いちごジャム)	トマトミートオムレツ 野菜のカレー炒め 秋味シチュー	鶏卵 ウインナー 鶏肉 白いんげん豆 牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	パン こめ油 さつまいも ジャム シチューの素	895	36.0
30	月	東豊中1年	ごはん(梅ふりかけ)	さばのおかか煮 わかめとツナのサラダ めんこいスープ	さば かつおぶし のり わかめ ツナ 豚肉	とうもろこし きゅうり レモン もやし にんじん ねぎ しそ はくさい きくらげ にんにく つめ	ご飯 砂糖 こめ油 ごま フレンチドレッシング 米粉めん	804	27.4
31	火	東豊中1・2年 高崎中1・2年	ごはん	鮮なおかちカツ チャプチェ あさりとキムチのテンジャンスープ	鮭 豚肉 あさり みそ 豆腐	にんにく にんじん ねぎ <b>みそ</b> たまねぎ はくさい だいこん しょうが キャベツ	ご飯 こめ油 砂糖 小麦粉 ごま油 はるさめ ごま じゃがいも パン粉	902	33.2

はしは毎日忘れずに持ちこたえましょう。

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	870kcal	33.3g	26.4g
			3.5g

## 10月給食だより

今月の栄養目標 運動と栄養について考えよう

今月の地場産品 にら 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。

# スポーツを頑張る皆さんへ～スポーツと栄養について～

部活動などでスポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか？競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をとる習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。



**食事は、  
主食、主菜、副菜・汁物+果物、  
乳製品をそろえましょう。**



- 主食** ……主にエネルギーのもとになる【ご飯、パン、麺類】
- 主菜** ……主に体をつくるのもとになる【肉、魚、卵、大豆製品】
- 副菜・汁物** ……主に体の調子を整えるのもとになる【野菜、きのこ、海藻、いも類】
- ★汁物は、水分や塩分の補給にも◎
- 果物** ……ビタミン、食物繊維などの補給に
- 乳製品** ……カルシウムなどの補給に
- ★果物と乳製品は、間食(補食)としてとるのもオススメ!



栄養を効率的に消化・吸収するために、しっかりとよくかんで食べることも大切です。



多賀城中学校  
第二中学校  
東豊中学校  
豊崎中学校

# 予定献立表(中学校)

2023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	水	東豊中1・2年 豊崎中1・2年	ミルクパン	鮭フライ(卓上ソース) 花野菜サラダ フビオソース	鮭 ハム ベーコン 豚肉	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ パセリ	パン こめ油 パン粉 小麦粉 イタリアンドレッシング	835	30.8
2	木		ごはん	イカカツ(卓上ソース) ごま酢和え 味噌ワンタンスープ ヨーグルト	イカ 油揚げ 豚肉 みそ ヨーグルト	もやし にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ キャベツ メンマ しょうが にんにく	ご飯 こめ油 砂糖 ごま ワンタン 小麦粉 パン粉 でん粉	894	33.2
6	月		麦ごはん	ポークしゅうまい(2個) きゅうりのメンマ和え ジャージャー豆腐	生揚げ 豚肉 みそ	きゅうり メンマ にんじん たけのこ しょうが たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	ご飯 おおむぎ ごま油 ごま こめ油 砂糖 でん粉 小麦粉	882	32.2
7	火		バターロールパン	白花豆コロッケ(卓上ソース) 海藻サラダ ポトフ	白花豆 赤つのまた 青つのまた 白きりんさい わかめ ちくわ フランクフルト 豚肉	きゅうり キャベツ だいこん にんじん	パン こめ油 ごま 砂糖 青じそドレッシング バター じゃがいも 小麦粉 パン粉	816	27.0
8	水		給食お休み						
9	木		麦ごはん(のりふりかけ)	ほっけの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	ほっけ 豚肉 卵 豆腐 わかめ のり かつおぶし	にんじん たまねぎ えだまめ ねぎ えのきたけ	ご飯 おおむぎ じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉 こめ油	785	34.6
10	金		食パン(パテキャラメル)	豚肉のマスタード焼き まめまめサラダ ミネストローネ	赤いんげん豆 白いんげん豆 いんげん豆 ひよこ豆 ハム チーズ ベーコン 豚肉	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん セロリー にんにく トマト	パン マカロニ こめ油 だしの旨み香和風ドレッシング パテキャラメル	875	37.9
13	月	二東豊中 高崎中	ごはん	ナムル マーボー豆腐 鉄分ヨーグルト	ハム 豆腐 レバー 豚肉 みそ ヨーグルト	こまつな にんじん もやし にら ねぎ しいたけ えだまめ しょうが にんにく たけのこ	ご飯 ごま 砂糖 でん粉 韓国ナムルドレッシング ごま油 こめ油	852	34.9
14	火		ごはん	モウカみそカツ ひじきのカラフル炒め 油麩のみそ汁	モウカ ひじき 大豆 豆腐 油揚げ ベーコン みそ	パプリカ れんこん えだまめ だいこん ねぎ こまつな	ご飯 こめ油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 油ふ パン粉 小麦粉	848	30.3
15	水	二東豊中 高崎中	ソフトパン	ミートボールシチュー コーンコロッケ フルーツポンチ	鶏肉 豚肉 大豆 スキムミルク	もも パイン みかん レモン にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム とうもろこし	パン こめ油 ゼリー でん粉 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 パン粉 小麦粉	842	27.6
16	木		五目ごはん	小籠包(2こ) わかめとツナのサラダ 米粉ワンタンスープ	豚肉 わかめ ツナ 鶏肉 油揚げ	たまねぎ とうもろこし にら きゅうり レモン にんじん もやし ねぎ キャベツ きくらげ ごぼう たけのこ	ご飯 砂糖 米粉ワンタン 小麦粉 フレンチドレッシング	820	27.5
17	金		ごはん	飛梅(とびうめ)チキン がめ煮 まめふ汁	鶏肉 油揚げ なたと	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん ねぎ しいたけ だいこん うめ	ご飯 こめ油 砂糖 でん粉 こんにゃく ごま油 じゃがいも ぶ	810	29.2
20	月		食パン(いちごジャム)	ケチャップあん肉団子(2こ) キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのクリームスープ	鶏肉 ベーコン 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 かぼちゃ	パン こめ油 ジャム パン粉 コーンクリームドレッシング シチューの素	827	30.3
21	火		麦ごはん	味噌卵 ポークカレー みかん	卵 豚肉 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく みかん	ご飯 おおむぎ じゃがいも こめ油 カレールウ 砂糖	917	32.4
22	水	高崎中3年	ごはん	お煎粉 きのこの中華炒め さつまい グレープゼリー	あじ 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ すけそうだら	にんじん にんにく しめじ たけのこ さやいんげん ねぎ たまねぎ まいたけ だいこん	ご飯 こめ油 砂糖 でん粉 さつまいも ゼリー パン粉 小麦粉	872	33.9
24	金	多中 高崎中3年	食パン(メープルジャム)	ハンバーグきのこソースかけ マカロニサラダ ウィンナーと野菜のスープ	鶏肉 ハム ウィンナー	マッシュルーム しいたけ えのきたけ にんじん パセリ きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン 砂糖 マカロニ パン粉 フレンチドレッシング ジャム ハーフマヨネーズ	784	29.6
27	月	高崎中3年	ごはん(お魚ふりかけ)	豚肉の生姜焼き 切干大根のサラダ 肉だんご春雨のスープ	豚肉 ハム 鶏肉 かつおぶし	きゅうり きりぼしだいこん にんじん はくさい ねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ	ご飯 砂糖 ごま油 ごま はるさめ パン粉 でん粉	806	32.0
28	火	高崎中3年	ごはん	さばの照り焼き キャベツのたまおかか和え 仙台風芋煮汁	鯖 かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう はくさい ねぎ	ご飯 砂糖 さといも こめ油 ごま	842	31.9
29	水		ココアパン	ウィンナー 卓上ケチャップ チキンサラダ クラムチャウダー	ウィンナー 鶏肉 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	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 こめ油 小麦粉	932	37.4
30	木		ごはん	いわしの梅煮 みそさんぴら じゃがもち汁	いわし 豚肉 大豆 みそ 油揚げ なたと	ごぼう にんじん うめ さやいんげん だいこん ねぎ	ご飯 こんにゃく ごま油 ぶ 砂糖 じゃがいも でん粉	869	32.0

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。

### 月平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1皿当りの平均	848kcal	31.8g	26.6g	3.4g

## 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

今月の地場産品

キャベツ にんじん だいこん ねぎ

みそ はくさい にら こまつな

●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。

### 健康づくりは、毎日の「食生活」の積み重ね!

健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

#### ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう。

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉・魚・卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



#### ★もつ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  
かさを減らす



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



#### ★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすい傾向があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

##### カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。

##### ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥さくらば、干しいたけなどのきのこ類。

#### ★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には、食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。

##### 減塩のコツ

めん類のスープを残す



食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ



柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する



むやみに調味料を使わない





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)

2023年 12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
1	金		麦ご飯	ポークしゅうまい(2コ) 春雨サラダ あざりとキムチのテンジャンスープ	豚肉 あざり 豆腐	にんじん きゅうり もやし きくらげ はくさい だいこん しめじ たら しょうが にんにく たまねぎ	ご飯 小麦 はるさめ ごま 中華ドレッシング じゃがいも ごめ油 ごま油 小麦粉 でん粉	858	32.0
4	月		食パン (メープルジャム)	ハムチーズフライ マセドアンサラダ スコッチブロス	チーズ ハム 大豆 ベーコン ひよこまめ	えだまめ にんじん たまねぎ えのきたけ パセリ	パン ごめ油 さつまいも じゃがいも 小麦 小麦粉 ジャム パン粉 マヨネーズ	867	31.7
5	火		麦ご飯	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 レバー 豚肉 みそ	もやし メンマ きゅうり にんじん しいたけ えだまめ しょうが にんにく たけのこ	ご飯 小麦 ごめ油 ごま油 ごま 砂糖 でん粉 小麦粉	998	34.3
6	水		麦ご飯	ポークカレー フルーツポンチ チーズ入り小魚	豚肉 ひよこまめ スキムミルク 牛乳 かたくちいわし チーズ	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 小麦 ゼリー ごめ油 じゃがいも カレールウ ごま アーモンド	910	28.7
7	木	東豊中	ミルクパン	チーズインハンバーグ 三色ソテー ABCスープ りんごゼリー	鶏肉 チーズ ウィンナー ベーコン ひよこまめ	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	パン バター マカロニ ゼリー	844	30.4
8	金	東豊中	麦ご飯	赤魚塩焼 ごぼつサラダ じゃがもち汁 ヨーグルト	赤魚 かまぼこ 油揚げ なると ヨーグルト	ごぼう にんじん えだまめ だいこん ねぎ	ご飯 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも でんぷん ふ	848	31.0
11	月		麦ご飯 (卵ふりかけ)	俵型メンチカツ (卓上ソース) わかめとツナのサラダ あざりと豆腐のみそ汁	鶏肉 わかめ ツナ 豆腐 あざり 卵 かつお節	とうもろこし きゅうり レモン にんじん しめじ ねぎ たまねぎ キャベツ	ご飯 小麦 ごめ油 砂糖 フレンチドレッシング ふ じゃがいも パン粉 小麦粉 ごま でん粉	867	30.9
12	火	クリスマス	米粉パン	星型チキンカツ ペンネミートソース コンソメスープ クリスマスケーキ	豚肉 ベーコン スキムミルク チーズ 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆腐	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん とうもろこし パセリ	パン ごめ油 オリーブ油 パンネ 米粉 パン粉 ケーキ	987	39.5
13	水		麦ご飯	笹かまの生姜醤油かけ 四種野菜のナムル風 えび豆腐	笹かまぼこ こんぶ 豆腐 えび 豚肉 うずら卵	しょうが こまつな にんじん もやし とうもろこし しいたけ たけのこ にんにく	ご飯 砂糖 ごま油 ごま ごめ油 でん粉	773	35.1
14	木		麦ご飯	豚肉のオニオンソースかけ まめめサラダ みそワタンスープ	豚肉 ハム チーズ みそ	レモン りんご たまねぎ だいこん にんにく にんじん きくらげ もやし メンマ とうもろこし しょうが きゅうり 寒いんげん豆 白いんげん豆 ひよこ豆	ご飯 小麦 砂糖 ワンタン だしのうま味香和風ドレッシング ごめ油	973	38.0
15	金		食パン (いちごジャム)	白花豆コロッケ (卓上ソース) 花野菜サラダ ポトフ	ハム フランクフルト 豚肉 白花豆	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ キャベツ だいこん にんじん マッシュルーム	パン ごめ油 じゃがいも ジャム パン粉 小麦粉 イタリアンドレッシング	835	28.2
18	月		麦ご飯	お魚カツ 海藻サラダ めんこいみそスープ ヨーグルト	アジ タラ 赤つのまた 青つのまた 白きりんざい わかめ ちくわ 豚肉 ヨーグルト	きゅうり もやし にんじん はくさい ねぎ きくらげ とうもろこし にんにく たまねぎ	ご飯 ごめ油 ごま 吉じそドレッシング 米粉めん ごま油 パン粉 小麦粉	822	28.8
19	火		麦ご飯	さばの塩焼き 五目豆 肉だんごと春雨のスープ	鯖 大豆 ちくわ 鶏肉	にんじん ごぼう はくさい ねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖 ごめ油 はるさめ ごま油	841	33.0
20	水		食パン (パテキャラメル)	ツナオムレツ スパゲティミートソース 青大豆のポタージュ	卵 ツナ 豚肉 青大豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん	パン オリーブ油 スパゲッティ じゃがいも バター パテキャラメル	821	32.5
21	木		麦ご飯 (お魚ふりかけ)	かぼちゃのコロッケ ひじきのカラフル炒め 豚汁 グレープゼリー	ひじき 大豆 油揚げ ベーコン 豚肉 豆腐 みそ かつお節	かぼちゃ パプリカ えだまめ にんじん ごぼう しめじ だいこん ねぎ はくさい	ご飯 小麦 ごめ油 ごま こんにゃく 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 ゼリー	949	32.2

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。

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	880kcal	32.4g	27.8g
			食塩相当量
			3.4g

## 12月給食だより

今月の栄養目標  
冬の健康と栄養について考えよう

今月の地場産品  
にんじん ねぎ キャベツ  
だいこん はくさい 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。

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

### 冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>☆ごまめに手を洗う</p>	<p>☆早寝・早起きを心がける</p>	<p>☆冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜 かぶ ねぎ 大根 ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>☆朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>☆適度に体を動かす</p>	

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、一年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べる力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は  
12月22日です。



ん のつく食べ物を食べると、幸運になる  
という言い伝えもあります。

かぼちゃ(なんざん) れんこん きんなん  
にんじん かんてん みかん うこん





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 1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		豆乳食パン (パテキャラメル)	白身魚フライ (卓上ソース) キャベツとブロッコリーのサラダ クラムチャウダー	ほき 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	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム	パン こめ油 パテキャラメル 和風ごまドレッシング 小麦粉 じゃがいも パン粉	895	36.1
10	水	二中3年 高崎中3年	ごはん	肉しゅうまい(2個) わかめあえ ピリ辛五日ごま汁	豚肉 わかめ ツナ 豆腐 みそ	たまねぎ とうもろこし レモン きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ	ご飯 小麦粉 でん粉 砂糖 フレンチドレッシング じゃがいも ごま油 ごま	832	29.5
11	木		麦ごはん	豚丼 切干大根のサラダ あさりとわかめのみそ汁 ヨーグルト	豚肉 豆腐 あさり わかめ みそ ヨーグルト かまぼこ	たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん にんじん	ご飯 大麦 砂糖 こめ油 ごま油 ごま	886	37.7
12	金		ココアパン	ハムピカタ マカロニサラダ 肉だんご冬野菜のポトフ	ハム たまご ツナ ベーコン 鶏肉 豚肉 卵 ひよこ豆	にんじん きゅうり たまねぎ はくさい だいこん しめじ ブロッコリー	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 パン粉 でん粉	876	32.7
15	月		ごはん	さばのみそ煮 ごま酢和え さつま汁	さば 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	もやし にんじん きゅうり ねぎ だいこん	ご飯 砂糖 さつまいも ごま	817	31.8
16	火		ごはん	ケチャップあん肉団子(2個) きりぼし昆布の煮物 豚汁 アセロラゼリー	鶏肉 こんぶ さつま揚げ 大豆 豚肉 豆腐 (みそ)	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ご飯 パン粉 こめ油 砂糖 ごま じゃがいも こんにやく ゼリー 小麦粉	850	33.0
17	水		食パン (スライスチーズ)	メンチカツ (卓上ソース) ごぼうサラダ ラビオリスープ	豚肉 ツナ チーズ 鶏肉	ごぼう にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ しめじ パセリ	パン こめ油 ごま パン粉 マヨネーズ じゃがいも フレンチドレッシング 小麦粉	889	32.1
18	木	食育の日	ごはん	かつおかつ (卓上ソース) さつま芋とツナの和風サラダ うめん汁	かつお ツナ 大豆 チーズ 油揚げ	しょうが たまねぎ えだまめ だいこん にんじん しょうが ざやいんげん ねぎ しいたけ	ご飯 パン粉 小麦粉 こめ油 さつまいも うめん ふう だしのうまみおろ和風ドレッシング	862	29.8
19	金		ごはん (野菜ふりかけ)	五目厚焼きたまご 春雨サラダ ピリ辛肉じゃが	卵 豚肉 ちくわ 鶏肉	にんじん きゅうり もやし きくらげ たまねぎ ごぼう ざやいんげん	ご飯 春雨 ごま じゃがいも 中華ドレッシング こんにやく 砂糖 こめ油	818	30.9
22	月		米粉パン	豚肉のマーマレード焼き まめめサラダ ミネストローネ 青りんごゼリー	豚肉 白いんげん豆 赤いんげん豆 いんげん豆 ひよこ豆 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 ざやいんげん にんにく トマト	パン マーマレード 砂糖 でん粉 和風ドレッシング じゃがいも マカロニ こめ油 ゼリー	915	39.3
23	火	みんなのリクエスト①	わかめごはん	鶏肉の竜田揚げ もやしときゅうりのメンマ和え かきたま汁 チョコクレープ	鶏肉 卵 なたと わかめ	もやし メンマ きゅうり にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	ご飯 こめ油 ごま油 ごま でん粉 クレープ	820	29.9
24	水	みんなのリクエスト②	ごはん	ベビーはたてのカレー フルーツポンチ 小魚入りアーモンド	はたてがい スキムミルク かたうちいわし	もも パイン みかん レモン にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム しょうが	ご飯 ゼリー じゃがいも こめ油 カレールウ アーモンド ごま	848	29.9
25	木	みんなのリクエスト③	メロンパン	オムレツ (卓上ケチャップ) ペンネとツナのガーリックソース スコッチブロス	卵 ツナ 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん	パン ペンネ オリーブ油 じゃがいも 大麦 砂糖	938	34.1
26	金	みんなのリクエスト④	ごはん	ハンバーグのオニオンソースかけ ひじきのカラフル炒め ミネストローネ コーヒー牛乳の素	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ ベーコン 豚肉	レモン りんご たまねぎ にんにく パプリカ えだまめ にんじん もやし しいたけ チンゲンツァイ ねぎ	ご飯 パン粉 砂糖 こんにやく こめ油 ビーフン ごま油 コーヒー牛乳の素	852	30.4
29	月	多賀城メニュー	ごはん (お魚ふりかけ)	たがもん卵焼き 四種野菜のナムル風 やかもち汁	卵 こんぶ 鶏肉 かまぼこ かつおぶし	こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ しめじ	ご飯 大麦 ごま油 ごま じゃがいも でんぶん 砂糖	836	27.5
30	火	多中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中3年	ミルクパン	鮭なかおかつ 花野菜とチキンのサラダ キャロットポタージュ	鮭 鶏肉 白いんげん豆 赤いんげん豆 いんげん豆 ひよこ豆 牛乳 生クリーム	キャベツ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	パン パン粉 マヨネーズ こめ油 小麦粉 イタリアンドレッシング	893	31.5
31	水	高崎中 1,2年	麦ごはん	コーンしゅうまい(2個) 海藻サラダ マーボー豆腐	魚肉すりみ 赤つのまた 青つのまた 白きんりんさい こんぶ ちくわ 豆腐 レーバー 豚肉 (みそ) わかめ	とうもろこし たまねぎ ねぎ 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	ご飯 大麦 小麦粉 ごま 青じそドレッシング 砂糖 でん粉 ごま油 こめ油	853	33.1

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回当たりの平均	864kcal	32.3g	26.8g	3.5g

## 1月給食だより

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 みそ キャベツ だいこん

●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。

日本型食生活とは、ごはんを主食としながら、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とれた食事です。

### 【日本型食生活のメリット】

- ごはんには塩分が含まれないので、どんな主菜、副菜とも相性が良いです。ごはんとおかずを交互に食べることで、たんぱく質、脂質、炭水化物がバランスよくとれます。
- 汁物や、魚、肉、乳製品、野菜料理をとり入れることで、バラエティに富んだおかずの組み合わせが可能です。
- 旬の食材を使って季節感や、和食・洋食・中華などの幅広い料理を楽しむことができます。

★おいしいごはんを炊いて、日本型食生活をすすめましょう。



### おいしさアップの秘訣は「冷水」

ごはんを炊くときの水は、できるだけ冷たい水を使いましょう。米に含まれるでん粉を分解する酵素は30度前後の温度帯で活発に働きます。冷たい水で炊くとその温度帯の時間が長くなるので、ごはんのうまみが十分に引き出されます。



1月23日~29日は、

## 全国学校給食週間!

今年度は毎日の給食時間に活躍している、各学校の給食委員さん中心に選んでもらいました。

### 【実施方法】

- ①主食のリクエスト ②おかずのリクエスト ③その他のリクエスト  
3つのグループからそれぞれ選んでもらい、給食センターで献立に取り入れられました。  
リクエスト献立は太字になっています。みなさんの学校のリクエストを探してみてください。

### ★★★★みんなのリクエストがありました★★★★

- 主食のリクエスト わかめごはん・たけのこごはん・メロンパン クロワッサン・揚げパン
- おかずのリクエスト ハンバーグ・とんかつ・カレー・きゅうりのメンマ和え ハムチーズフライ・肉みそ・コーンスープ・ミートボールシチュー...
- その他のリクエスト プリン・クレープ・ミルクメーカー・ケーキ・フルーツポンチ 冷凍みかん...





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 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														
1	木	多中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中	ごはん	すき焼き煮 ブロッコリーのごまおかか和え ヨーグルト	かつおぶし 豆腐 ヨーグルト 牛肉	ブロッコリー たまねぎ にんじん ねぎ はくさい えのきたけ	ごはん 砂糖 こんにやく ごま	821	35.3														
2	金	高崎中 1・2年	チーズパン	スコッチエッグ (卓上ケチャップ) 三色ソテー 青大豆のポタージュ	豚肉 卵 ウインナー 青大豆 ベーコン 牛乳 チーズ スキムミルク	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ	パン バター ジャがいも パン粉	946	39.9														
5	月	高崎中 1・2年	ごはん	チキン味噌カツ 五目さんぴら じゃがもち汁	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ なると みそ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ	ごはん こめ油 こんにやく 砂糖 ごま ジャがいも でん粉 小麦粉 パン粉	858	28.2														
6	火		ごはん	小籠包(2個) じゃがいものそぼろ煮 あさりとかみちのテンジャンスープ	豚肉 あさり 豆腐	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん しょうが しょうが にんにく たけのこ キャベツ	ごはん ジャがいも こんにやく 砂糖 ごま こめ油 マロニー ごま油 ごま 小麦粉 春雨	914	34.0														
7	水		米粉パン (いちごジャム)	チーズインハンバーガー かぼちゃのクリームスープ 鉄分ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク 白いんげん豆 チーズ 生クリーム ヨーグルト	にんじん たまねぎ かぼちゃ	パン こめ油 ジャム 小麦粉	924	35.9														
8	木	二中3年	ごはん	いわしの梅煮 小松菜のごまおかか和え 豚汁 ぼんかん	いわし かつおぶし 豚肉 豆腐 (みそ)	ごまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ はくさい うめ ぼんかん	ごはん 砂糖 ジャがいも こめ油 こんにやく ごま	850	35.3														
9	金		麦ごはん (お魚ふりかけ)	イカカツ(卓上ソース) ごぼうサラダ 味噌ワンタンスープ	イカ ツナ 豚肉 みそ かつおぶし いわし	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ キャベツ メンマ しょうが にんにく	ごはん 大豆 こめ油 ごま マヨネーズ ワンタン でん粉 フレンチドレッシング 小麦粉 パン粉 砂糖	957	32.6														
12	月		振替休日																				
13	火		チョコレート パ	ハートのハンバーグきのこソースかけ アムパラガスのサラダ スコッチクロス	鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン ひよこ豆	マッシュルーム しいたけ アスパラガス とうもろこし にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	パン 砂糖 ジャがいも 大麦 フレンチドレッシング	911	34.7														
14	水	多中	ごはん	さばの塩こうじ焼き 奈良のっぺ煮 にゅめん	鯖 鶏肉 生揚げ 油揚げ みそ なると	だいこん にんじん しいたけ ざやいんげん たまねぎ ねぎ	ごはん さといも こんにやく 砂糖 こめ油 うーめん	846	31.5														
15	木	多東豊中	わかめごはん	味付肉団子(2個) 小松菜とちくわのサラダ 油麩のみそ汁 ヨーグルト	わかめ 鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ ヨーグルト	ごまつな もやし にんじん だいこん ねぎ えのきたけ たまねぎ	ごはん 和風ごまドレッシング ごま油 砂糖	804	29.2														
16	金	東豊中	米粉きなこ パ	豚肉のリンゴソースかけ フレンチサラダ キャロットポタージュ	豚肉 チーズ 白いんげん豆 赤いんげん豆 インゲン豆 ひよこ豆 牛乳 生クリーム	レモン りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	パン こめ油 砂糖 フレンチドレッシング	887	32.6														
19	月		麦ごはん	お魚カツ 生揚げとこんにやくのみそ煮 はつと汁	お魚 生揚げ とうもろこし 豚肉 生揚げ ずらり卵 みそ 鶏肉 油揚げ	たまねぎ ごぼう にんじん ざやいんげん ねぎ だいこん はくさい しいたけ	ごはん 大麦 こめ油 すいとん こんにやく 砂糖 小麦粉 ジャがいも パン粉	880	34.4														
20	火	二1・2年	ごはん	五目厚焼きたまご もやしときゅうりのメンマ和え 油麩じゃが	卵 豚肉 鶏肉 大豆	もやし メンマ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ざやいんげん グリンピース	ごはん ごま油 ごま でん粉 ジャがいも 油ふ こんにやく 砂糖 こめ油	825	28.7														
21	水	むつ市の はたけ メニュー	パター ロールパン (パテキャラメル)	豚肉のカレー焼き わかめとツナのサラダ ペペーはたてのチャウダー	豚肉 わかめ ツナ チーズ はたてがい ベーコン 牛乳 生クリーム スキムミルク 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 えだまめ	パン 砂糖 ジャがいも フレンチドレッシング バター パテキャラメル	939	41.5														
22	木		ごはん (おかふりかけ)	ほっけの照り焼き 和風ポテトサラダ ビーフンスープ	ほっけ ハム チーズ 豚肉 かつおぶし のり	にんじん えだまめ もやし チンゲンツァイ ねぎ しいたけ	ごはん ジャがいも マヨネーズ 和風ごまドレッシング 砂糖 ビーフン こめ油 ごま油	743	32.2														
23	金		天皇誕生日																				
26	月		ごはん	肉みそ 春雨サラダ 肉だんごと野菜のスープ	豚肉 レバー みそ 鶏肉	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが きゅうり もやし きくらげ はくさい ねぎ たけのこ	ごはん 砂糖 でん粉 こめ油 春雨 ごま ごま油 中華ドレッシング パン粉	828	33.0														
27	火		ココアパン	鶏肉のレモンソースかけ 切干大根のナポリタン風 ABCスープ グレーゼリー	鶏肉 ウインナー チーズ ベーコン ひよこ豆	レモン だいこん たまねぎ ピーマン にんじん トマト キャベツ マッシュルーム とうもろこし	パン こめ油 砂糖 でん粉 オリーブ油 マカロニ ゼリー	919	30.9														
28	水		ごはん	ポークしゅうまい(2個) 海藻サラダ 豆腐の中華煮	赤つものま た青つものま 白きりんさい わかめ ちくわ 豚肉 豆腐	きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンツァイ しいたけ きくらげ しょうが	ごはん ごま でん粉 ごま油 青じそドレッシング 砂糖 こめ油 小麦粉	840	33.9														
29	木	多中	麦ごはん	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 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳 大豆 なたくちいわし	みかん パイン もも にんじん たまねぎ にんにく	ごはん 大麦 砂糖 こめ油 ジャがいも カレールウ	937	30.5														
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。			<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">月平均栄養量</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1回当たりの平均</td> <td>875kcal</td> <td>33.4g</td> <td>27.6g</td> <td>3.4g</td> </tr> </tbody> </table>		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	33.4g	27.6g	3.4g
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	33.4g	27.6g	3.4g																			

## 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感謝の気持ちを持とう

今月の  
地場産品

●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。

みなさんが食べ物を食べるまでにいろいろな人が  
関わり働いています。  
いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



2月14日に、  
奈良市の友好都市メニュー  
「奈良のっぺ煮」が  
登場します！

里芋や大根人参などを使った貝だくさんの煮  
物です。全国に、「のっぺ煮」「のっぺ汁」は  
あるが、奈良のっぺ煮は昆布や干しいたけの  
戻し汁を出し汁として使うこと、里芋がず  
れて自然にとろみがつくのが特徴です。

### いのちに感謝！【いただきます】



食べ物は、もとはすべて生き物です。そ  
のいのちをいただいて、私たちのいのちを  
つないでいることをあらためて考えてみた  
いですね。

### 人に感謝！【ごちそうさま】



見えるところだけでなく見えない場所で  
のいろいろな人の力が食生活を支えます。  
「馳走」はそうした人のはたらきに感謝す  
る言葉でした。

### 思いに感謝！【ありがとう】



優しい気持ちで自分たちの成長を見守っ  
てくれている、家族の人、学校の先生、そ  
して私たちの学びや学校給食を支えている  
多くの市民の方の協力についても考えてみ  
ましょう。

### 地球に感謝！【One Health】



新型コロナウイルスをき  
つかけに、人間だ  
けでなく、人も動  
物も含めた地球環  
境すべての健康を  
守っていくことが  
大切だという考え  
方、「One Health」が  
広がっています。  
地球市民の一人として私たちができるこ  
とも考えてみましょう。



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 3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
1	金		バターロールパン (いちごジャム)	チーズハンバーグ スコッチエッグ コーヒートマト ヨーグルトの素 お祝いデザート	ウインナー 鶏肉 ベーコン ひよこまめ チーズ	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ パセリ	パン バター ジャがいも 大麦 コーヒー牛乳の素 ジャム ケーキ	994	33.9
4	月		麦ご飯	ヒレカツ ポークカレー フルーツポンチ チーズ入り小魚	豚肉 ひよこまめ 卵 スキムミルク 牛乳 かたくちいわし チーズ	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 大麦 こめ油 ゼリー ジャがいも カレールウ パン粉 小麦粉 アーモンド	972	32.8
5	火	多中3年 二中3年 東豊3年 高崎3年	五目ご飯	赤魚の塩焼 四種野菜のナムル風 めんこいスープ	赤魚 こんぶ 豚肉 鶏肉 油揚げ	こまつな にんじん もやし とうもろこし メンマ <input type="checkbox"/> キャベツ きくらげ にんにく	ご飯 ごま油 ごま 米粉めん こめ油	804	34.3
6	水	高崎3年	チーズパン	ウインナー (卓上ケチャップ) きのこペンネのソテー ABCスープ	ウインナー ハム チーズ 生クリーム ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ キャベツ パセリ	パン オリーブ油 ペンネ マカロニ	904	32.5
7	木	高崎3年	ご飯	味付肉団子(2個) チャプチェ えび豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 えび うずら卵	にんにく にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが	ご飯 砂糖 ごま油 はるさめ こめ油 ごま 粉	872	35.3
8	金	多中3年 二中3年 東豊3年 高崎3年	麦ご飯	ぶりの甘辛揚げ煮 みそきんぴら じゃがもち汁	ぶり 豚肉 レバー 大豆 <input type="checkbox"/> 油揚げ なたと	ごぼう にんじん だいこん <input type="checkbox"/>	ご飯 大麦 こんにやく こめ油 砂糖 ごま ごま油 ジャがいも 小麦粉 ぶ	902	32.0
11月 給食お休み									
12	火	多中3年 二中3年 東豊3年 高崎3年	麦ご飯	豚肉のオニオンソースかけ ごま酢和え あざりとキムチのテンジャンスープ	豚肉 油揚げ あさり 豆腐	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 はくさい だいこん えのきたけ にら しょうが	ご飯 大麦 砂糖 こめ油 ごま油 ごま マロニー	911	37.4
13	水	多中3年 二中3年 東豊3年 高崎3年	ご飯	鮭フライ(卓上ソース) ポテトサラダ まめふ汁 グリーンプン	カラフトマス ハム チーズ 油揚げ なたと	にんじん えだまめ だいこん <input type="checkbox"/>	ご飯 こめ油 ジャがいも マヨネーズ ぶ ゼリー パン粉 小麦粉	862	28.3
14	木	多中3年 二中3年 東豊3年 高崎3年	豆乳食パン (メープルジャム)	ハムチーズフライ キャベツとコーンのサラダ 青大豆のポタージュ	ハム チーズ 青大豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ	パン こめ油 ジャがいも コーンクリームドレッシング バター メープルジャム パン粉 小麦粉	952	33.9
15	金	多中3年 二中3年 東豊3年 高崎3年	麦ご飯	牛丼 きゅうりのメンマ和え 豚汁 いちごヨーグルト	牛肉 豚肉 豆腐 <input type="checkbox"/> ヨーグルト	たまねぎ きゅうり メンマ にんじん ごぼう だいこん <input type="checkbox"/> はくさい いちご	ご飯 大麦 砂糖 ごま油 ごま ジャがいも こめ油 こんにやく	928	38.8
18	月	多中3年 二中3年 東豊3年 高崎3年	麦ご飯 (お魚ふりかけ)	豚肉のきのこソースかけ 海の幸サラダ ラビオリスープ	豚肉 えび いか ベーコン かつお節	マッシュルーム しいたけ たまねぎ ブロccoli にんじん しめじ えのきたけ パセリ	ご飯 大麦 砂糖 小麦粉 サウザンアイランドドレッシング ごま	928	40.0
19	火	多中3年 二中3年 東豊3年 高崎3年	米粉パン (ブルーベリージャム)	エビカツ マセドアンサラダ ビーフシチュー	ハム 大豆 牛肉 チーズ 生クリーム えび たら	えだまめ にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん	パン こめ油 さつまいも マヨネーズ ジャがいも バター ジャム 小麦粉 小麦粉	960	39.3
はしは毎日忘れずに持ってきましょう。					<input type="checkbox"/> 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。		<b>月平均栄養量</b> 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 916kcal 34.9g 30.4g 3.6g	

## 3月給食だより

今月の栄養目標 一年間の反省をしよう

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。

### 給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んでいますか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



3年生の皆さんは、いよいよ卒業…学校給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

### 給食時間を振り返ろう

### 「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった

