

5月 予定献立表			使用する主な食品						栄養価		
令和6年度 七ヶ浜町学校給食センター			食品の3つのグループ						エネルギーkcal		
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		たんぱく質g		
			6つの基礎食品群						脂質g		
									食塩g		
給食なしの学校			1 群 たんぱく質	2 群 無機質 (カルシウム)	3 群 ビタミンA	4 群 ビタミンC	5 群 炭水化物	6 群 脂質	小学校	中学校	
こ ん だ て 名 ※牛乳は毎日つきます											
1	水		たけのこごはん かつおの漁師揚げ ほうれんそうのごま和え すまし汁	油揚げ かつお なると ★絹ごし豆腐	★牛乳	にんじん ほうれんそう えのきたけ 長ねぎ	たけのこ、ごぼう りょくとうもやし えのきたけ 長ねぎ	◎ごはん パン粉、小麦粉 上白糖 はるさめ	大豆油 白いりごま 白すりごま	620 26.9 15.9 3.4	763 31.4 18.1 4.2
2	木		米粉パン マーマレードチキン ジャーマンポテト 野菜スープ	とり肉 ベーコン ウインナー	★牛乳	乾パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	★米粉パン マーマレード じゃがいも	有塩バター	531 19.0 16.4 3.6	674 23.6 19.5 4.5
7	火		ナン キーマカレー ころころ野菜スープ フルーツのヨーグルト和え	★ぶた肉 豚レバー だいず ウインナー	★牛乳 ★無糖ヨーグルト 生クリーム	トマトピューレ にんじん	たまねぎ、にんにく、 しょうが、えだまめ、 ブロッコリー茎 みかんシロップ漬 パイナップルシロップ漬 アロエシロップ漬	ナン じゃがいも マカロニ 上白糖	なたね油 カレールウ	547 23.4 23.3 2.8	897 34.3 33.5 4.4
8	水	七ヶ浜中3年	栄養強化ごはん(ひじきのり) いわしのみそ煮 五目豆 もやしのみそ汁	いわし、だいず ★ぶた肉 ★絹ごし豆腐 油揚げ、◆みそ	★牛乳 ★わかめ ひじき のり	にんじん	ごぼう えだまめ りょくとうもやし 長ねぎ	◎ごはん 栄養強化米 ◆こんにゃく 上白糖	なたね油 白いりごま	629 28.9 19.6 2.8	768 33.7 21.4 3.2
9	木	七ヶ浜中3年	減塩パン ミートボールシチュー チョップドサラダ パイナップルゼリー	とり肉 まぐろ水煮 ひよこ豆	★牛乳	にんじん	たまねぎ、しめじ ★きゅうり とうもろこし ブロッコリー茎	★パン じゃがいも 上白糖 ゼリー	なたね油 ハヤシルウ イタリアン ドレッシング	607 19.6 20.9 2.7	754 24.1 25.4 3.5
10	金	七ヶ浜中3年	ごはん 大学いも(2個) 寒天サラダ すきやき煮	★ぶた肉 ★焼き豆腐	★牛乳 寒天	にんじん	★きゅうり、えのきたけ りょくとうもやし 長ねぎ、はくさい 乾しいたけ	◎ごはん さつまいも ◆こんにゃく 上白糖	大豆油 黒いりごま 和風ドレッシング なたね油	675 21.7 20.7 2.1	814 26.1 23.0 2.7
13	月		ごはん ほっけの照り焼き ひじきの炒り煮 豚汁 アセロラゼリー	ほっけ、だいず ★木綿豆腐 ◆さつまあげ ★ぶた肉 ◆みそ	★牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ、だいこん はくさい ごぼう 長ねぎ	◎ごはん ◆こんにゃく 上白糖、ゼリー じゃがいも	なたね油	606 25.9 14.8 2.3	753 31.8 17.0 2.6
14	火		ミルクパン ハムチーズフライ 花野菜サラダ コーンシチュー	ハム まぐろ水煮	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 プロセスチーズ 生クリーム	ブロッコリー にんじん	カリフラワー ブロッコリー茎 たまねぎ とうもろこし	★パン パン粉、小麦粉 じゃがいも	大豆油 有塩バター 中華ドレッシング コーンチューズ ホワイトルウ	702 25.4 30.8 3.4	919 32.4 39.5 4.5
15	水	向洋中3年	栄養強化ごはん(味付けのり) さけの塩焼き たけのこの煮物 なめこのみそ汁	さけ 油揚げ ★絹ごし豆腐 ◆みそ	★牛乳 ★のり	いんげん にんじん	たけのこ なめこ ★だいこん 長ねぎ	◎ごはん 栄養強化米 ◆こんにゃく 上白糖	なたね油	590 28.6 18.0 2.2	721 32.9 19.6 2.5
16	木	七ヶ浜中 向洋中3年	ミニ背割りソフトパン イカメンチカツ ソース焼きそば 中華風たまごスープ	いか、とり肉 ★ぶた肉 ★たまご ★絹ごし豆腐	★牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ りょくとうもやし たまねぎ、長ねぎ えのきたけ	★パン パン粉、小麦粉 蒸し中華麺 でんぷん	なたね油 大豆油	581 24.5 22.3 3.5	761 31.6 27.2 5.0

- ※ 都合により献立を変更することがあります。
 ※ 栄養価は八訂成分表をもとに算出しています。
 ※ ◎印・・・七ヶ浜町産の食材
 ※ ★印・・・宮城県産の食材
 ※ ◆印・・・県内で生産・加工された食材、特産物

※ はしは毎日持ってきてましょう
 ※ がある日はスプーンがつきます



栄養強化米の使用について

「栄養強化ごはん」は、精白米に栄養強化米を混ぜて炊いています。これにより鉄やビタミン類など不足しやすい栄養素の補給が期待できます。炊きあがりか黄色に見えたり、黄色い粒が残っていることがありますが、これは栄養強化米のビタミンB2によるもので、味や品質に問題はありません。

お知らせ



5月 予定献立表 令和6年度 七ヶ浜町学校給食センター				使用する主な食品 食品の3つのグループ						栄養価	
				体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギーkcal たんぱく質g	
										脂質g 食塩g	
				給食なしの 学校		こ ん だ て 名 ※牛乳は毎日つきます		1 群 たんぱく質	2 群 無機質 (カルシウム)	3 群 ビタミンA	4 群 ビタミンC
17	金	向洋中3年	ごはん 肉団子（小2個、中3個） 油麩入り肉じゃが 小松菜のみそ汁	とり肉 ★ぶた肉 ★木綿豆腐 油揚げ、◆みそ	★牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ★だいこん 長ねぎ	◎ごはん じゃがいも ◆こんにゃく 上白糖、◆油麩	なたね油	616 25.4 17.2 2.5	794 32.0 20.6 3.0
20	月		ごはん 赤魚の唐揚げ中華ソース ほうれんそうのナムル みそ野菜スープ	あかうお ★ぶた肉 ◆みそ	★牛乳	にんじん ほうれんそう	長ねぎ、しょうが にんにく だいずもやし りょくとうもやし はくさい、たまねぎ とうもろこし	◎ごはん 上白糖 でんぶん ナムルドレッシング	大豆油 ごま油 白いりごま ナムルドレッシング	588 23.2 17.4 2.8	715 26.5 19.0 3.3
21	火		背割りコッペパン チリコンカン 野菜のクリームスープ 河内晩柑(かわちばんかん)	★ぶた肉 豚レバー だいず とり肉	★牛乳 脱脂粉乳	にんじん	にんにく キャベツ、たまねぎ しめじ 河内晩柑	★パン じゃがいも	なたね油 ホワイトルウ シチュールウ	572 27.6 20.3 2.8	720 34.4 24.4 3.5
22	水		栄養強化ごはん 春巻き きゅうりのめんま和え 春キャベツの八宝菜	★ぶた肉 いか えび	★牛乳	にんじん	★きゅうり、めんま キャベツ、たまねぎ 長ねぎ、たけのこ水煮 乾しいたけ、しょうが	◎ごはん 栄養強化米 小麦粉 でんぶん	大豆油 ごま油 白いりごま なたね油	688 23.6 23.5 3.1	823 27.8 24.9 3.8
23	木		バターロールパン オムレツ ペンネミートソース スコッチブロス 味付き小魚	たまご ★ぶた肉 ベーコン	★牛乳 かたくちいわし	トマト・ユレ にんじん	たまねぎ 青ピーマン にんにく キャベツ	★パン マカロニ じゃがいも ★押麦	オリーブ油 白いりごま	581 25.1 19.9 3.0	736 30.3 24.0 4.0
24	金		麦ごはん カレー 切干だいこんのサラダ ヨーグルト	★ぶた肉 まぐろ油漬	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 加糖ヨーグルト	にんじん	にんにく、★きゅうり りょくとうもやし 切干だいこん たまねぎ	◎ごはん ★米粒麦 じゃがいも	なたね油 カレールウ パンパンジードレッシング	698 24.7 18.1 2.6	879 29.8 21.3 3.4
27	月	全小学校	ごはん 手作りチキンカツ(パックソース) キャベツとツナのサラダ わかめのみそ汁	とり肉、油揚げ まぐろ水煮 ◆みそ ★絹ごし豆腐	★牛乳 ★わかめ		★きゅうり ★キャベツ ★だいこん 長ねぎ	◎ごはん パン粉 小麦粉	大豆油 青じそドレッシング	747 36.1 18.5 2.6	
28	火		食パン ハンバーグ デミグラスソース ポテトサラダ たまごスープ スライスチーズ(中学校のみ)	ぶた肉 ハム とり肉 ★たまご	★牛乳 プロセスチーズ (中学校のみ)	にんじん	★きゅうり ★キャベツ たまねぎ	★パン じゃがいも でんぶん	マヨネーズ 卵なしマヨネーズ	608 25.0 28.0 3.3	826 34.1 38.9 5.0
29	水		栄養強化ごはん(のりふりかけ) さばのみそ煮 きんぴらごぼう けんちん汁	さば、みそ ★ぶた肉 とり肉 ★木綿豆腐	★牛乳 のり	にんじん	ごぼう 長ねぎ だいこん	◎ごはん 栄養強化米 ◆こんにゃく 上白糖 じゃがいも	白いりごま なたね油 ごま油	654 29.5 19.8 2.7	792 34.1 21.3 3.1
30	木		ココアパン かぼちゃひき肉フライ とうもろこしと枝豆のソテー ABCミネストローネ	とり肉 ウィンナー ベーコン	★牛乳	かぼちゃ にんじん トマト・ユレ	とうもろこし えだまめ キャベツ たまねぎ	★パン パン粉、小麦粉 じゃがいも マカロニ	大豆油 有塩バター オリーブ油	679 24.1 29.2 2.9	898 30.5 37.8 3.9
31	金		ごはん えびしゅうまい(小2個、中3個) もやしの中華和え マーボー豆腐	えび、たら ◆ちくわ ★ぶた肉 とうふ、みそ	★牛乳	にんじん ★にら	りょくとうもやし ★きゅうり、長ねぎ たけのこ水煮、にんにく 乾しいたけ、しょうが	◎ごはん 小麦粉 上白糖 でんぶん	ごま油 なたね油	656 26.6 17.4 3.1	846 33.3 21.2 4.1

※ 都合により献立を変更することがあります。
 ※ 栄養価は八訂成分表をもとに算出しています。
 ※ ◎印・・・七ヶ浜町産の食材
 ※ ★印・・・宮城県産の食材
 ※ ◆印・・・県内で生産・加工された食材、特産物

早寝、早起き、朝ごはんは生活リズムを
ととのえる第一歩です。
 一日のスタートは
朝ごはんから！



Instagram
給食更新中！



月平均
摂取量

621	790
24.9	31.0
20.7	24.6
2.9	3.7