

4月 予定献立表			使用する主な食品							栄養価	
令和7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		
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	食塩g		
			たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	小学校	中学校	
9	水	全小学1年 全中学校	栄養強化ごはん 赤魚のてり焼き 油麩入り肉じゃが こまつなのみそ汁 七ヶ浜町産味付けのり	★牛乳 ◎のり	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ★長ねぎ	◎ごはん 栄養強化米 ◆じゃがいも こんにゃく ★油麩、上白糖	なたね油	584		
10	木	全小学1年	米粉フォカッチャ キーマカレー やさいスープ フルーツのヨーグルト和え	★牛乳 生クリーム ★加糖ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ、しょうが にんにく、キャベツ えのきだけ、POIヨーグ 漬け みかんヨーグ 漬け パイヨーグ、ルヨーグ 漬け	★米粉パン 上白糖	なたね油 カレーパウダー	526	667	
11	金	全小学1年	ごはん 春巻き きゅうりとめんまの和え物 ジャージャー豆腐	★牛乳	にんじん ★にら	★きゅうり、めんま たまねぎ、たけのこ水煎 ★長ねぎ、乾しいたけ しょうが、にんにく	◎ごはん 小麦粉 上白糖 でんぷん	大豆油 なたね油 いりごま ごま油	746	899	
14	月	松ヶ浜小1年 向洋中	ごはん 大学いも（2こ） 海藻サラダ すき焼き煮	★牛乳 ★わかめ 赤つのまだ	にんじん	★きゅうり、★長ねぎ はくさい えのきだけ 乾しいたけ	◎ごはん さつまいも ◆こんにゃく 上白糖	大豆油 青じそ、レタス なたね油 いりごま	667	800	
15	火	入学進級 お祝い こんだて	ミルクパン ミートボールシチュー ブロッコリーサラダ 入学進級お祝いデザート	★牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ ブロッコリー茎 とうもろこし	★パン じゃがいも 上白糖 クレープ	なたね油 ハヤシルウ 伊勢アボレ、レタス	713	892	
16	水		わかめごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	★牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう はくさい ★長ねぎ	◎ごはん ◆こんにゃく 上白糖	いりごま なたね油	630	761	
17	木		食パン（りんごジャム） ハンバーグてり焼きソース ポテトサラダ コーンスープ	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 アピスチズ 生クリーム	にんじん	★きゅうり たまねぎ とうもろこし	★パン、上白糖 でんぷん じゃがいも りんごジャム	卵なしマヨネーズ 豆乳バター ポタージュパウダー ホワイトルウ	627	787	
18	金	松ヶ浜小	ごはん めばるの塩こうじ焼き ぶた肉と大根の煮物 どさんこ汁	★牛乳	にんじん	だいこん キャベツ とうもろこし	◎ごはん 上白糖 じゃがいも	なたね油 有塩バター	575	714	
									27.8	32.2	
									14.5	16.0	
									2.0	2.6	

- ※ 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



Instagram
給食更新中！



SHICHIKAWA, MIYAGI

入学・進級おめでとうございます

色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。新しいワ
 ラスで友だちや先生との楽しい給食時間を楽しみにしている人も多いかと思います。
 学校給食は成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、食文化
 や地場産物、食育マナーなど「食」を学ぶ時間です。
 学校給食センターでは、皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の
 給食をとおして応援していきたいと思っています。1年間、よろしくお願いいたします。

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るく社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人々の活動に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

給食当番の人は食卓をしっかりと整え、
 協力して準備をしましょう。



4月 予定献立表				使用する主な食品 食品の3つのグループ						栄養価		
令和7年度 セブ浜町学校給食センター				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	6つの基礎食品群						小学校	中学校	
				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			
21	月	亦楽小 汐見小	ごはん さけのみそマヨネーズ焼き ほうれんそうのごま和え すまし汁	さけ みそ ★絹ごし豆腐 なると	★牛乳	にんじん ほうれんそう	りよくとうもやし えのきだけ ★長ねぎ	◎ごはん 上白糖 はるさめ	マヨネーズ いりごま すりごま	631 25.5 21.9 2.5	759 29.6 23.0 3.0	
22	火		ココアパン とり肉のハーブ焼き ポークビーンズ 美生柑 角チーズ	とり肉 ぶた肉 大豆	★牛乳 ブロッコリー	にんじん トマト水煮缶	ハーブ たまねぎ みしょうかん	★パン じゃがいも 上白糖	なたね油	663 32.0 25.7 2.4	830 39.4 30.8 2.9	
23	水		ごはん アジフライ（パックソース） ひじきの炒り煮 豚汁	あじ、とり肉 大豆、★ぶた肉 ◆みそ ★木綿豆腐	★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 パン粉、小麦粉 上白糖 ◆こんにゃく じゃがいも	大豆油 なたね油	610 25.7 18.5 2.2	768 31.7 21.7 2.5	
24	木		背割り減塩ソフトパン ロングウイナーケチャップソース ジャーマンポテト たまごスープ	ぶた肉、とり肉 ウイナー ベーコン ★たまご	★牛乳	にんじん 乾パセリ	たまねぎ キャベツ	★パン 上白糖 じゃがいも でんぶん	豆乳バター	607 23.4 26.3 2.9	778 28.8 32.8 3.8	
25	金		麦ごはん カレー 寒天サラダ ヨーグルト	ぶた肉 ★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 加糖ヨーグルト 寒天	にんじん	にんにく ★きゅうり りよくとうもやし たまねぎ	◎ごはん ★米粒麦 じゃがいも	なたね油 カレールウ 和風ドレッシング		676 22.5 18.0 2.3	853 26.8 21.3 3.0	
28	月		ごはん いわしの生姜煮 うーめんサラダ じゃがもち汁	いわし ロースハム 油揚げ	★牛乳	にんじん	しょうが、キャベツ ★きゅうり だいこん ★長ねぎ	◎ごはん ★うーめん じゃがもち	ごま油 塩ドレッシング	614 22.8 16.4 2.8	808 29.4 20.9 3.9	
30	水		栄養強化ごはん とり肉のレモンソース はるさめの五目炒め 中華スープ	とり肉 ぶた肉 なると ★木綿豆腐	★牛乳	にんじん ピーマン	レモン果汁、はくさい ★乾きくらげ だけのこ水煮、★長ねぎ りよくとうもやし 乾しいたけ、しょうが	◎ごはん 栄養強化米 でんぶん 小麦粉、上白糖 はるさめ	大豆油 なたね油 ごま油	603 24.0 16.5 2.7	762 29.1 19.1 3.5	
※ 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・・・セブ浜町産の食材 ※ ★印・・・宮城県産の食材										月平均 摂取量	631 25.0 20.7 2.7	791 30.2 24.6 3.4

※ 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



セブ浜町の学校給食について

○ごはん：週3回（月・水・金）

★★ 町内産の環境保全米ひとめぼれ使用 ★★
仙台市にある炊飯工場で炊飯し、各学校へ届けられます。
週1回程度 栄養強化ごはんや麦ごはんの日もあります。



○パン：週2回（火・木）

★★ 国産小麦100%、うち50%が県産小麦使用 ★★
名取市にあるパン工場で製造し、各学校へ届けられます。



○牛乳：200ml

★★ 県内産生乳使用 ★★
仙台市にある牛乳工場で製造し、各学校へ届けられます。

○おかず：主菜・副菜・汁物・日によってデザート

★★ 主菜、副菜、汁物を組み合わせた献立 ★★
学校給食センターで調理し、各学校へ届けます。
行事食や郷土料理、地場産物等も取り入れ、バラエティに富んだおかずを提供するように心がけています。



令和7年度の給食費について

* 1食あたりの単価

保護者負担額	小学校：275円	中学校：330円
町からの補助	小学校：85円	中学校：90円
合計	小学校：360円	中学校：420円

* 給食費は食材料を購入するために使われます。
* 光熱水費等、人件費等は町が負担しています。

給食では骨のある魚、皮付きの果物なども取り入れてい
ます。食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠され
がちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭
でも食べ方を教えていただければと思います。

また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出るこ
とがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品
がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。