


4月のよていこんだてひょう

令和 6年 4月 10日
石巻市東学校給食センター

(小学校)

曜日	こんだて名	おもなざいようめいと3つのはたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 しぼう えんぶん	備考 (給食止め)	
		あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま			
		血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品			
8月	全校給食止め					全小学校	
9月	全校給食止め					全小学校	
10月	こめこパン 牛乳	オムレツハヤシソース やさいのソテー コーンポタージュ	牛乳, 豚肉, チーズ スキムミルク, たまご	玉ねぎ, しめじ, にんじん キャベツ, パプリカ ピーマン, コーン, パセリ	米粉パン, サラダ油 上白糖, じゃがいも 生クリーム, 大豆油	640 kcal 26.6 g 23.3 g 3.3 g	石巻小1年・釜小1年 湊小1年・山下小1年 万石浦小1年・鹿妻小1年 稲井小1年・渡波小1年
11月	ごはん 牛乳	あかうおのたつたあげ ごもくきんぴら たまねぎのみそしる	牛乳, 赤魚, 茎わかめ 豆腐, 油揚げ, みそ さつま揚げ	ごぼう, にんじん こんにゃく, 玉ねぎ えのきたけ, 長ねぎ しょうが	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, ごま油 サラダ油, 上白糖 ごま	638 kcal 24.1 g 20.1 g 2.1 g	釜小1年・湊小1年 山下小1年・稲井小1年 渡波小1年・寄磯小1年
12月	ごはん 牛乳	ぶたにくのバーベキューソース コールスローサラダ しおワタンスープ	牛乳, 豚肉, みそ 鶏肉	玉ねぎ, しょうが, りんご キャベツ, にんじん きゅうり, コーン, 白菜 たけのこ, スリムねぎ	ごはん, サラダ油 上白糖, ごま油 ワタンの皮 ドレッシング	621 kcal 24.3 g 19.2 g 2.0 g	稲井小1年
15月	ごはん 牛乳	とりにくのしおからあげ ビーフソテー ちゅうかスープ	牛乳, 鶏肉, 豆腐 バラベーコン	しょうが, にんじん, 白菜 玉ねぎ, キャベツ, いら たもぎたけ, 長ねぎ	ごはん, ごま油 かたくり粉, 上白糖 キャノーラ油 サラダ油, ビーフン	621 kcal 23.2 g 18.1 g 2.4 g	稲井小1年
16月	わかめ ごはん 牛乳	さばのしょうがじょうゆやき ぶたにくとこんにゃくのみそいため はななるといりすましじる おいわいミニゼリー	牛乳, わかめ, さば 豚肉, 大豆, みそ, 豆腐 なると	しょうが, にんじん 玉ねぎ, こんにゃく えだまめ, しめじ たけのこ, みつば	ごはん, ごま油 上白糖, りんごゼリー	670 kcal 27.0 g 23.8 g 2.8 g	
17月	せわり ソフトパン 牛乳	やきそば ポイルウインナー いちごいりフルーツのヨーグルトあえ	牛乳, ウインナー ヨーグルト, 豚肉	みかん, バイン, 黄桃 いちご, しょうが, 玉ねぎ にんじん, もやし キャベツ, ピーマン	ソフトパン, 上白糖 生クリーム, サラダ油 中華めん	612 kcal 22.3 g 20.8 g 3.0 g	
18月	ごはん 牛乳	にらたまのちゅうかあんかけ パンサンスー わかめスープ ★ヨーグルト	牛乳, ロースハム 豆腐, わかめ, たまご ヨーグルト	玉ねぎ, にんじん, 白菜 きゅうり, キャベツ 長ねぎ, いら	ごはん, ごま油, 春雨 上白糖, かたくり粉 ドレッシング サラダ油	603 kcal 21.3 g 14.2 g 2.5 g	
19月	ごはん 牛乳	さわらのカレーあげ こまつなのさつとに あぶらふのみそしる	牛乳, さわら, 豆腐 みそ, さつま揚げ	にんじん, こまつな もやし, 大根, 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, 上白糖 油ふ	618 kcal 48.7 g 17.7 g 2.4 g	湊小・山下小・開北小 万石浦小・鹿妻小・稲井小 渡波小・鮎川小・大原小
22月	ごはん 牛乳	あじのこうみあげ かんこくふうにくじゃが なめことたまごのスープ	牛乳, あじ, 豚肉 豆腐, たまご, みそ	にんじん, 玉ねぎ, なめこ こんにゃく, 長ねぎ, いら もやし, スリムねぎ しょうが	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, ごま油 じゃがいも, 上白糖 ごま	666 kcal 25.0 g 20.3 g 2.2 g	釜小・大街道小 住吉小
23月	ごはん 牛乳	えびしゅうまい(2こ) わかめとキャベツのちゅうかサラダ マーボーどうふ	牛乳, わかめ, 豚肉 みそ, 豆腐, たら, えび	にんじん, きゅうり, いら キャベツ, しょうが, 長ねぎ 玉ねぎ, たけのこ しいたけ	ごはん, かたくり粉 ドレッシング, パン粉 サラダ油, 上白糖 ごま油, 小麦粉, 水あめ	645 kcal 24.3 g 18.0 g 2.9 g	
24月	バターロール いちごジャム 牛乳	ハンバーグマトソース いろどりイタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉 牛肉, たまご	にんじん, ブロッコリー えだまめ, コーン, 白菜 セロリ, 玉ねぎ	バターロール, 上白糖 ジャム, サラダ油 パン粉, ドレッシング	667 kcal 26.1 g 26.5 g 3.1 g	
25月	ごはん 牛乳	ささかまのなんぶあげ もやしのピリからいため キャベツとこうやどうふのみそしる	牛乳, 笹かまぼこ たまご, 豚肉, みそ 凍り豆腐	しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ にんじん, もやし ピーマン, キャベツ	ごはん, 小麦粉 ごま, キャノーラ油 サラダ油, 上白糖 じゃがいも	600 kcal 23.9 g 16.2 g 2.4 g	蛇田小
26月	むぎ ごはん 牛乳	ポークカレー こんさいサラダ デコボン	牛乳, ツナ, 豚肉 チーズ, スキムミルク いんげん豆	デコボン, ごぼう, 玉ねぎ れんこん, にんじん, コーン きゅうり, しょうが, りんご ブルーベリー, グリンピース	ごはん, 押し麦 サラダ油, じゃがいも ドレッシング	692 kcal 20.7 g 21.1 g 2.8 g	湊小・鹿妻小・稲井小 鮎川小・大原小・寄磯小
30月	ごはん 牛乳	とりにくのレモンソース キャベツとコーンのわふうサラダ だいこんのみそしる	牛乳, 鶏肉, 油揚げ 豆腐, みそ	レモン, キャベツ, コーン にんじん, きゅうり 大根, 長ねぎ	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, 上白糖 ドレッシング	636 kcal 26.0 g 18.9 g 2.1 g	

★都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

★  はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

★デザートは業者から学校へ直接配送されます。

★栄養価は3・4年生の値です。

★マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

4月に使用する石巻産・宮城県産の主な食材

ごはん・押し麦・牛乳・豚肉・卵・豆腐・さつま揚げ
油揚げ・わかめ・小松菜・長ねぎ・スリムネギ
パプリカ など

入学・進級おめでとう

