

4月の予定献立表


令和 6年 4月 9日

石巻市東学校給食センター

(中学校)

| 日曜日 | 献立名 | おもな材料名と3つのはたらき | | | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分 | 備考 (給食止め) | |
|-----|------------------------|--|--|--|---|---------------------------------------|-------------------|
| | | 赤のなかま | 緑のなかま | 黄色のなかま | | | |
| | | 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 | | | | | 全中学校 | |
| 9火 | ごはん 牛乳 | じゃが芋と鶏肉の揚げ煮 キャベツとツナのサラダ 白菜スープ | 牛乳, 鶏肉, ツナ 豆腐 | しょうが, にんじん こまつな, キャベツ えのきたけ, 白菜 たまごたけ, 長ねぎ | ごはん, かたくり粉 キャノーラ油 じゃがいも, 上白糖 ドレッシング | 806 kcal 30.6 g 20.7 g 2.9 g | |
| 10水 | 背割り ソフトパン 牛乳 | 焼きそば ポイルウインナー いちご入りフルーツのヨーグルト和え | 牛乳, ウインナー ヨーグルト, 豚肉 | みかん, パイン, 黄桃 いちご, しょうが, もやし にんじん, 玉ねぎ キャベツ, ビーマン | ソフトパン, 上白糖 生クリーム, サラダ油 中華めん | 780 kcal 27.3 g 24.7 g 3.8 g | |
| 11木 | わかめ ごはん 牛乳 | さばのごま風味焼き 豚肉とこんにゃくのみそ炒め 花なると入りすまし汁 お祝いミニゼリー | 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, ごま 上白糖, りんごゼリー | 780 kcal 35.7 g 18.1 g 3.9 g | |
| 12金 | ごはん 牛乳 | 春巻き ビーフンソテー もやしのごまみそスープ | 牛乳, パラベーコン 豚肉, みそ | しょうが, にんじん 玉ねぎ, キャベツ, いら もやし, コーン, たけのこ きくらげ, しいたけ | ごはん, キャノーラ油 サラダ油, 上白糖, 小麦粉 ビーフン, ごま油 ごま, かたくり粉 | 897 kcal 23.9 g 31.0 g 3.2 g | |
| 15月 | ごはん 牛乳 | にら玉の中華あんかけ パンサンスー 肉団子スープ ★ヨーグルト | 牛乳, ロースハム ヨーグルト, たまご 鶏肉, 豚肉 | 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ きゅうり, キャベツ, 白菜 たけのこ, えのきたけ にら | ごはん, ごま油, 上白糖 かたくり粉, 春雨 ドレッシング, 大豆油 サラダ油, 水あめ | 823 kcal 30.0 g 20.5 g 3.1 g | 湊中・稲井中 万石浦中 |
| 16火 | ごはん 牛乳 | 笹かまの南部揚げ 切干大根の中華サラダ 豚汁 | 牛乳, 笹かまぼこ, ツナ たまご, 豚肉, 豆腐 みそ | にんじん, 大根, ごぼう きゅうり, キャベツ 白菜, 長ねぎ | ごはん, 小麦粉, ごま キャノーラ油, 上白糖 じゃがいも ドレッシング | 798 kcal 30.6 g 20.3 g 3.4 g | |
| 17水 | バターロール いちごジャム 牛乳 | ハンバーグマトソース 野菜とコーンのソテー コンソメスープ | 牛乳, パラベーコン 鶏肉, 豚肉, 牛肉 たまご | にんじん, キャベツ コーン, こまつな セロリ, 白菜, 玉ねぎ | バターロール, 上白糖 サラダ油, パン粉 ジャム | 796 kcal 28.5 g 28.9 g 4.2 g | |
| 18木 | ごはん 牛乳 | 赤魚の竜田揚げ 五目きんぴら 玉ねぎのみそ汁 | 牛乳, 赤魚, 茎わかめ 油揚げ, 豆腐, みそ さつま揚げ | ごぼう, にんじん, 玉ねぎ こんにゃく, しょうが えのきたけ, 長ねぎ | ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, ごま サラダ油, 上白糖 ごま油 | 793 kcal 28.5 g 22.6 g 2.7 g | |
| 19金 | 麦ごはん 牛乳 | ポークカレー 根菜サラダ デコポン | 牛乳, ツナ, 豚肉, チーズ スキムミルク, いんげん豆 | デコポン, ごぼう, れんこん にんじん, きゅうり, コーン しょうが, 玉ねぎ, りんご ブルーネ, 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 | 872 kcal 24.8 g 25.2 g 3.4 g | 蛇田中 |
| 22月 | ごはん 牛乳 | 豚肉のバーベキューソース コールスローサラダ 塩ワタンスープ | 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 | 793 kcal 29.7 g 23.1 g 2.8 g | 渡波中・牡鹿中 万石浦中3年 |
| 23火 | ごはん 牛乳 | あじの香味揚げ 韓国風肉じゃが なめこと卵のスープ | 牛乳, あじ, 豚肉, 豆腐 たまご, みそ | にんじん, 玉ねぎ, いら こんにゃく, 長ねぎ なめこ, もやし, しょうが スリムねぎ | 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 | 846 kcal 30.4 g 24.0 g 3.0 g | 万石浦中3年 |
| 24水 | 米粉パン 牛乳 | フライドチキン 野菜のソテー コーンポタージュ | 牛乳, 鶏肉, 豚肉 チーズ, スキムミルク | しょうが, にんじん 玉ねぎ, キャベツ, コーン ビーマン, パセリ | 米粉パン, かたくり粉 キャノーラ油 サラダ油, じゃがいも 生クリーム | 840 kcal 39.9 g 29.1 g 4.1 g | 万石浦中 |
| 25木 | ごはん 牛乳 | えびしゅうまい(2個) わかめとキャベツの中華サラダ マーボー豆腐 | 牛乳, わかめ, 豚肉 みそ, 豆腐, たら, えび | にんじん, きゅうり キャベツ, しょうが 長ねぎ, 玉ねぎ, たけのこ しいたけ, いら | ごはん, サラダ油 上白糖, かたくり粉 ごま油, 小麦粉, パン粉 水あめ, ドレッシング | 796 kcal 27.9 g 20.5 g 3.5 g | |
| 26金 | ごはん 牛乳 | さわらのカレー揚げ 小松菜のさっと煮 油ふのみそ汁 | 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 | 781 kcal 29.9 g 20.3 g 2.9 g | 石巻中・牡鹿中 |
| 30月 | ごはん 牛乳 | ほっけの塩焼き 五目豆 沢煮椀 ★ヨーグルト | 牛乳, ほっけ, 鶏肉 昆布, 大豆, 豚肉 豆腐, ヨーグルト | ごぼう, にんじん, 大根 こんにゃく, えだまめ たけのこ, ほうれんそう | ごはん, サラダ油 上白糖 | 786 kcal 34.9 g 17.0 g 3.9 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。

★マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

★デザートは業者から学校へ直接配送されます。

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・わかめ・おから・小松菜
長ねぎ・スリムネギ・パプリカ など



ご入学 ご進級 おめでとうございます!