



令和6年4月よていこんだてひょう（小学校）



今月の石巻産・宮城県産の食材
ごはん・パン・牛乳・油麩・豚肉・豆腐・油揚げ・わかめ・茎わかめ・こまつな・長ねぎ・スリムねぎ・パプリカ・いちご

石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだてめい		主な材料名と3つのほたらき			栄養価	備考 (給食止め等)	
			しゅしよく	おかす	赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま			
10	水	とうにゅうしよくパン	ミートサンド ブロッコリーサラダ コーンポタージュ	1学期の給食がはじまります。たくさん食べて、元気に過ごしましょう。	牛乳 牛乳 豚肉 大豆 チーズ パラベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 黄パプリカ コーン とうもろこし パセリ	豆乳食パン サラダ油 砂糖 ドレッシング じゃがいも ホワイトルフ 生クリーム	660 kcal たんぱく質 28.1g 脂質 26.0g 食塩相当量 3.2g	全小学校1年	
11	木	ごはんげんまいふりかけ	とりにくのガーリックやき カミカミサラダ キムチスープ	よくかんで食べよう	牛乳 牛乳 鶏肉 茎わかめ ツナ 豚肉 豆腐 みそ 玄米 のり	にんにく にんじん 切干大根 もやし 白菜 大根 しいたけ 白菜 こまつな	ごはん 砂糖 でんぷん ドレッシング サラダ油 善善きの皮	617 kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.5g 食塩相当量 2.9g	全小学校1年	
12	金	むぎごはん	はるまき 河南のどろどろたまごスープ フルーツあんぱん		牛乳 牛乳 たけのこ 豚肉 豆腐 たまご 杏仁豆腐	しょうが ししいたけ 玉ねぎ にんじん 大根 白菜 こねぎ 黄桃 りんご	ごはん 麦 大豆油 ごま油 でんぷん	666 kcal たんぱく質 17.1g 脂質 21.0g 食塩相当量 1.7g	北村小1年 前谷地小1年 和瀨小1年 鹿又小1年 河南東中	
15	月	ごはん	ほっけのしおやき にくじゃが あぶらふのみそしる		牛乳 牛乳 ほっけ 豚肉 豆腐 わかめ みそ	にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース 大根 白菜 長ねぎ	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖 油麩	610 kcal たんぱく質 28.2g 脂質 14.7g 食塩相当量 2.5g	前谷地小1年	
16	火	ごはん	ハンバーグバーベキューソース かいそうサラダ レタスのスープ おいわりりんごゼリー	よくかんで食べよう	牛乳 牛乳 牛肉 豚肉 茎わかめ 昆布 とさか わかめ 毒天 パラベーコン 豆腐 たまご	玉ねぎ バイン にんにく もやし きゅうり にんじん えのきたけ たもたけ リーフレタス	ごはん サラダ油 はちみつ ドレッシング でんぷん りんごゼリー パン粉	661 kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.9g 食塩相当量 3.2g		
17	水	せわりソフトパン	のりしおコロッケ やきそば フルーツヨーグルトあえ		牛乳 牛乳 豚肉 青のり ヨーグルト	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン みかん バイン 黄桃 いちご レモン果汁	パン じゃがいも パン粉 大豆油 サラダ油 焼きそば麺 生クリーム 砂糖	641 kcal たんぱく質 24.3g 脂質 21.1g 食塩相当量 3.0g		
18	木	ごはん	ポークカレー もやしのツナいため いちご(2こ)	8のつく日は野菜の日 季節の果物を味わおう「いちご」	牛乳 牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 ツナ	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご フルーン もやし ぶなしめじ こまつな いちご	ごはん サラダ油 じゃがいも カレールウ	655 kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.2g 食塩相当量 2.4g		
19	金	わかめごはん	ささかまのごまフライ チョコレキサラダ しおワフタンスープ	毎月19日は食育の日	牛乳 牛乳 わかめ 笹かまぼこ チーズ たまご 鶏肉	にんじん キャベツ きゅうり もやし メンマ きくらげ 白菜 長ねぎ	ごはん 小麦粉 ごま パン粉 大豆油 ドレッシング サラダ油 ワフタンの皮	630 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 20.5g 食塩相当量 3.1g	須江小 和瀨小	
22	月	ごはん	さばのごまみそやき ごもくきんぴら とうふだんごとあぶらふのすましじる		牛乳 牛乳 さば 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ みそ	しょうが れんこん ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく えだ豆 ぶなしめじ えのきたけ こねぎ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 ごま ごま油 油麩 パン粉	614 kcal たんぱく質 29.8g 脂質 16.5g 食塩相当量 2.6g	広瀨小 北村小 鹿又小	
23	火	ごはん	タンドリーチキン チーズいりポパイサラダ キャベツのスープ		牛乳 牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ ツナ	にんにく レモン汁 もやし にんじん こまつな キャベツ 玉ねぎ パセリ	ごはん でんぷん 大豆油 ドレッシング オリーブ油 じゃがいも	640 kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.5g		
24	水	ミルクパン	ハムチーズピカタ パンネソテー ミネストローネ ☆アセロラゼリー		牛乳 牛乳 卵 ハム チーズ ツナ 鶏肉 大豆 金時豆 手巾 枝豆	にんにく 玉ねぎ にんじん 黄パプリカ セロリ トマト	ミルクパン バター マカロニ じゃがいも 大麦 アセロラゼリー でんぷん	657 kcal たんぱく質 25.0g 脂質 22.9g 食塩相当量 2.7g	前谷地小	
25	木	ごはん	さわらのカレーマリネ ほうれそうのごまあえ はくさいのみそしる		牛乳 牛乳 さわら 豆腐 油揚げ みそ	黄パプリカ 赤パプリカ 玉ねぎ ほうれん草 もやし にんじん 白菜 長ねぎ	ごはん でんぷん 大豆油 サラダ油 砂糖 すりごま じゃがいも	677 kcal たんぱく質 26.1g 脂質 22.2g 食塩相当量 2.3g	河南西中	
26	金	ごはん	えびしゅうまい(2こ) すきやきふうにあまなつみかん	季節の果物を味わおう「甘夏みかん」	牛乳 牛乳 えび 豚肉 豆腐	にんにく しょうが にんじん 白菜 えのきたけ こんにゃく しいたけ ごぼう 長ねぎ 甘夏みかん	ごはん サラダ油 油麩 砂糖 しゅうまいの皮	645 kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.0g 食塩相当量 1.9g	須江小 和瀨小 鹿又小 河南西中	
29	月	昭和の日								
30	火	げんまいりごはん	いわしのうめに ひじきいため じゃがいものみそしる いちごミルクプリン	よくかんで食べよう	牛乳 牛乳 いわし さつま揚げ 芽ひじき 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん もやし こんにゃく えだ豆 玉ねぎ 長ねぎ 梅肉	ごはん 玄米 ごま油 砂糖 じゃがいも いちご	615 kcal たんぱく質 23.7g 脂質 16.2g 食塩相当量 2.5g		

*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。

*スプーンの欄に◎印がついた日は、スプーンがあると食べやすい献立です。

*材料について詳しく知りたい方は給食センターへお問い合わせください。

*☆印は業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。

ご入学・ご進級おめでとうございます！



給食はしまりまーす！



おいしい給食つくります。
たくさん食べてくださいね。

健康のために
減塩に
心がけましょう

宮城県の減塩の合言葉
「塩eco」は、塩の節約
を意味しています。



石巻市の学校給食では、塩分量の少ない日の
献立に「塩ECO」のマークを付けています。