



4月の予定献立表(小学校)



石巻市住吉学校給食センター

曜日	スプーン	献立名	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価		備考 (給食止め等)	
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	kcal g g g		
			ちやにくやほねになるたべもの	からだのちょうしをよくし びょうきをふせぐたべもの	はたらくちからや ねつになるたべもの				
8月		しぎょうしき							
9月	○	ごはん ぎゅうにゅう	えびシューマイ(2個) まめもやしとちくわのソテー マーボーとうふ	牛乳 えび たら ちくわ 豚肉 みそ とうふ	赤パプリカ ピーマン にんにく だいずもやし しょうが にんじん 干しいたけ だけのこ 長ねぎ にら	ごはん ごま油 サラダ油 砂糖 ラー油 でん粉	681 26.9 20.6 2.7	kcal g g g	貞山小 向陽小 中里小
10月	○	こめこパン リンゴジャム ぎゅうにゅう	オムレツデミソースがけ ◆ほうれんそうとささみのサラダ コーンポタージュ	牛乳 たまご ささみ ベーコン スキムミルク	玉ねぎ えのき ほうれん草 黄パプリカ にんじん キャベツ コーン パセリ	米粉パン サラダ油 砂糖 ドレッシング 生クリーム バター じゃがいも リンゴジャム	690 26.9 24.7 3.3	kcal g g g	貞山小1年
11月		ごはん のりごま ふりかけ ぎゅうにゅう	さわらのたつたあげ こまつなのびたし キャベツととうふのみそしる	牛乳 さわら 油揚げ 豆腐 みそ のり	しょうが にんじん こまつな もやし キャベツ しめじ 長ねぎ	ごはん 大豆油 でん粉 砂糖 ごま	648 26.6 21.4 2.5	kcal g g g	
12月	○	おむぎ ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ◆みずなとだいこんのサラダ 【きせつのくだもの】いちご	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク ささみ	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん りんご グリンピース みずな だいこん きゅうり もやし いちご	大麦 ごはん サラダ油 じゃがいも ドレッシング	650 20.5 17.7 2.3	kcal g g g	
15月		ごはん ぎゅうにゅう	えびとかのチリソース ◆わかめもやしのサラダ みそスープ	牛乳 えび いか わかめ 鶏肉 みそ	長ねぎ しょうが にんにく だけのこ もやし にんじん 黄パプリカ きゅうり 玉ねぎ キャベツ にら コーン	ごはん でん粉 大豆油 ごま油 砂糖 ごま ドレッシング サラダ油	660 26.4 19.4 3.0	kcal g g g	
16月	○	わかめ ごはん ぎゅうにゅう	さばのねぎみそやき にくじゃが はななるといりすまじる ◆おいわいミニゼリー	牛乳 さば みそ 豚肉 とうふ なると わかめ	長ねぎ にんじん 玉ねぎ グリンピース まいだけ みつば つきこんにゃく	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも はるさめ ゼリー	676 28.6 18.3 2.7	kcal g g g	
17月		しょくパン チョコだいず ぎゅうにゅう	ハンバーグマトソースがけ ◆フロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉 ウィンナー	フロッコリー コーン にんじん きゅうり 玉ねぎ キャベツ かぶ セロリ	食パン チョコ大豆 砂糖 ごま ドレッシング じゃがいも	775 31.1 38.1 3.4	kcal g g g	
18月		ごはん ぎゅうにゅう	ささかまカレーフライ ごもくまめ あぶらふりたまねぎのみそしる	牛乳 笹かま たまご 鶏肉 昆布 大豆 豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく えだ豆 玉ねぎ えのき こまつな	ごはん 小麦粉 パン粉 大豆油 サラダ油 砂糖 あぶら麩 じゃがいも	635 25.5 17.3 1.9	kcal g g g	住吉中1年
19月	○	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのそぼろあんかけ ◆きりぼしだいこんのちゅうかサラダ キムチスープ ★◆ヨーグルト	牛乳 たまご 鶏肉 まぐろ 豚肉 豆腐 みそ ヨーグルト	だいこん にんじん きゅうり みずな はくさい しめじ にんにく 長ねぎ にら	ごはん 砂糖 でん粉 ドレッシング ごま油	646 24.6 18.8 2.7	kcal g g g	住吉中1年 青葉中
22月		むぎごはん げんえん のりつくだに ぎゅうにゅう	フライドチキン こまつなとじゃこのあえもの かきたまじる	牛乳 鶏肉 しらす まぐろ 豆腐 たまご のり	にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな 干しいたけ だけのこ スリムねぎ	押し麦 ごはん でん粉 大豆油 ごま油 砂糖	638 26.8 20.6 1.9	kcal g g g	貞山小 向陽小 中里小
23月	○	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに キャベツとあぶらあげのごまいため とんじる ★◆アセロラゼリー	牛乳 いわし 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん キャベツ もやし つきこんにゃく だいこん はくさい 長ねぎ ごぼう	ごはん サラダ油 砂糖 ごま じゃがいも アセロラゼリー	667 25.7 18.5 2.0	kcal g g g	住吉中
24月	○	せわり げんりょう ソフトパン ぎゅうにゅう	やきそば ポイルウィンナーケチャップソースがけ ◆いちごいりフルーツヨーグルト コーヒーズぎゅうにゅうのもと	牛乳 豚肉 ウィンナー ヨーグルト	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン みかん パイン もも いちご	ソフトパン サラダ油 やきそば麺 砂糖 生クリーム	658 22.5 21.3 3.5	kcal g g g	
25月		ごはん ぎゅうにゅう	あかうおのカレーふうみあげ こんぶのそぼろに えのきととうふのみそしる	牛乳 赤魚 鶏肉 昆布 大豆 豆腐 みそ	にんじん えだ豆 だいこん えのき 長ねぎ	ごはん でん粉 大豆油 サラダ油 砂糖 まめふ	636 27.9 18.7 1.9	kcal g g g	
26月		ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのバーベキューソースがけ ◆コールスローサラダ まめいりコロコロやさいスープ ◆かたぬきチーズ	牛乳 豚肉 大豆 金時豆 てぼう豆 チーズ	玉ねぎ パイン にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン 赤パプリカ はくさい パセリ	ごはん はちみつ ドレッシング 砂糖 じゃがいも	650 25.2 22.0 2.1	kcal g g g	住吉中 山下中
29月		しょうわのひ							
30月		ごはん ぎゅうにゅう	あじのごまみそやき ごぼうとぶたにくのいぬもの なめことたまごのスープ	牛乳 あじ みそ 豚肉 ベーコン 豆腐 たまご	しょうが 長ねぎ にんじん つきこんにゃく ごぼう えだ豆 なめこ 玉ねぎ スリムねぎ	ごはん 砂糖 ごま サラダ油 でん粉	634 29.8 18.5 2.5	kcal g g g	

● はし・スプーンの取り扱いについて・・・使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。

☆は業者から直接、学校に配送されます。

◆は学校冷蔵庫保存になります。

今月から、塩分量の少ない日*を「塩ECO」マークでお知らせします。

*小学校:塩分2.0g以下の日



4月に使用する石巻産・宮城県産のおもな食材

ごはん・押し麦・牛乳・豚肉・豆腐・卵・わかめ・笹かま・ヨーグルト
油麩・まめふ・みそ・しょうゆ・小松菜・長ねぎ・スリムねぎ・赤パプリカ
黄パプリカ・いちごなど