



# 4月の予定献立表(中学校)



石巻市住吉学校給食センター

曜日	スプーン	献立名	主な材料名と3つのはたらき			栄養価		備考 (給食止め等)
			赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま	エネルギーたんぱく質脂肪塩分	kcal	
			血や肉や骨になる食べもの	からだの調子をよくし病気を防ぐ食べもの	はたらきかや熱になる食べもの			
8月		始業式						
9月	○	ごはん 牛乳	えび シュウマイ(3個) 豆もやしとちくわのソテー マーボー豆腐	牛乳 えび たら ちくわ 豚肉 みそ とうふ	赤パプリカ ビーマン 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	883 kcal 34.1g 25.2g 3.7g	貞山小 向陽小 中里小
10月	○	米粉パン リンゴジャム 牛乳	オムレツデミソースがけ ◆ほうれん草とささみのサラダ 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	868 kcal 33.5g 29.7g 4.2g	貞山小1年
11月		ごはん のりごま ふりかけ 牛乳	鰯の竜田揚げ 小松菜の煮びたし キャベツと豆腐のみそ汁	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	888 kcal 40.5g 28.8g 3.7g	
12月	○	大麦ごはん 牛乳	ポークカレー ◆水菜と大根のサラダ 【季節の果物】(いちご) ★◆ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク ささみ ヨーグルト	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	892 kcal 28.2g 22.2g 3.2g	
15月		ごはん 牛乳	えびといかのチリソース ◆わかめともやしのサラダ みそスープ アーモンドフィッシュ	牛乳 えび いか わかめ 鶏肉 みそ いわし	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 アーモンド	864 kcal 34.6g 24.8g 3.9g	
16月	○	わかめ ごはん 牛乳	さばのねぎ味噌焼き 肉じゃが 花なると入りすまし汁 ◆お祝いミニゼリー	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 まいたけ みつば つきこんやく	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも はるさめ ゼリー	854 kcal 35.1g 21.4g 3.5g	
17月		食パン チョコ大豆 牛乳	ハンバーグトマトソースがけ ◆ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉 ウィンナー	ブロッコリー 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	904 kcal 34.9g 41.5g 4.0g	
18月		ごはん 牛乳	笹かまカレーフライ 五目豆 油麩入り玉ねぎのみそ汁	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	811 kcal 31.5g 20.3g 2.4g	住吉中1年
19月	○	ごはん 牛乳	厚焼き卵のそぼろあんかけ ◆切干大根の中華サラダ キムチスープ ★◆ヨーグルト(レモン)	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 レモン果汁	ごはん 砂糖 でん粉 ドレッシング ごま油	860 kcal 31.9g 22.1g 3.6g	住吉中1年 青葉中
22月		麦ごはん 減塩のり佃煮 牛乳	フライドチキン ◆小松菜とじゃこの和え物 かきたま汁	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	814 kcal 32.9g 24.5g 2.5g	貞山小 向陽小 中里小
23月	○	ごはん 牛乳	いわしの梅煮 キャベツと油揚げのごま炒め 豚汁 ★◆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 つきこんやく 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	838 kcal 31.5g 21.4g 2.4g	住吉中
24月	○	背割り 減量ソフトパン 牛乳	焼きそば ポイルウィンナーケチャップソースがけ ◆毎入りフルーツヨーグルト コーヒー牛乳の素	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 ビーマン 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	819 kcal 27.1g 24.5g 4.4g	
25月		ごはん 玄米ふりかけ 牛乳	赤魚のカレー風味揚げ 昆布のそぼろ煮 えのきと豆腐のみそ汁	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 玄米ふりかけ	815 kcal 34.8g 22.1g 2.8g	
26月		ごはん 牛乳	豚肉のバーベキューソースがけ ◆コールスローサラダ 豆入りコロコロ野菜スープ ◆型抜きチーズ	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	788 kcal 28.0g 23.4g 2.9g	住吉中 山下中
29月		昭和の日						
30月		ごはん 牛乳	あじのごま味噌焼き ごぼうと豚肉の炒め物 なめこ卵のスープ	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 つきこんやく 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	804 kcal 36.7g 21.5g 3.3g	

● 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。

\*中学校:塩分2.5g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