

4月よていこんだてひょう(小学校)

石巻市河北学校給食センター

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 (給食止め等)
					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	はたらく力や熱になる食べもの		
8	水		第一学期始業式						全小学校
9	木	○	むぎごはん	えびしゅうまい(2こ) チョレギサラダ 宮城県産とうふのマーボー豆腐	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 えび たら わかめ	しょうが にんにく にら にんじん しいたけ たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 押麦 サラダ油 砂糖 でん粉 ラー油 ごま油 パン粉 小麦粉 ドレッシング	638 26.0 20.8 2.8	飯野川小・北上小 大谷地小・桃生小 二俣小1年 雄勝小1年
10	金	○	ごはん	フライドチキン ★おいわいデザート 石巻産パプリカいりカラフルやさしいソーテー じゃがいものとろとろスープ	牛乳 鶏肉 豆乳	玉ねぎ コーン パセリ にんにく しょうが にんじん もやし ビーマン キャベツ パプリカ	ごはん サラダ油 じゃがいも でん粉 大豆油 オリブ油 いちごゼリー	644 22.9 18.6 2.1	
13	月		ごはん	宮城県産ぶたにくのぶたどんのぐ さつまじる デコボン おいわいデザート(雄勝小)	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 豚肉 豆乳	ごぼう にんじん しめじ 大根 長ねぎ しょうが しいたけ にんにく 玉ねぎ こんにゃく グリンピース デコボン	ごはん サラダ油 さつまいも 砂糖 いちごゼリー	622 24.5 15.5 2.1	662 24.6 16.3 2.1
14	火		ごはん	石巻産ささかまのパンこやき コールスローサラダ 宮城県産たまごスープ かたぬきチーズ	牛乳 豆腐 たまご 笹かまぼこ(卵抜) みそ チーズ	にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 キャベツ コーン	ごはん でん粉 砂糖 マヨネーズ風調味料 米粉 パン粉 ドレッシング	613 23.1 21.7 2.5	
15	水	○	せわりげんえんソフトパン	やきそば ウィンナーケチャップがけ いちご入りフルーツのヨーグルトあえ	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 もやし キャベツ ビーマン みかん パイン もも いちご レモン	パン サラダ油 焼きそば麺 ナタデココ いちごゼリー 生クリーム	644 21.7 26.4 2.6	
16	木		ごはん	さわらのカレーふうみあげ ひじきとれんこんのサラダ とうふボールスープ	牛乳 豆腐 鶏肉 大豆 さわら ひじき	にんじん 玉ねぎ 白菜 スリムねぎ にんにく れんこん キャベツ 水菜 パプリカ 枝豆	ごはん パン粉 でん粉 ラード 大豆油 ドレッシング	639 25.0 23.7 2.5	
17	金		ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ にくじゃが はななるといりすましじる	牛乳 豆腐 花なると たまご 鶏肉 豚肉	えのきたけ しめじ たまごたけ たけのこ しいたけ みつば 玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース	ごはん 砂糖 サラダ油 でん粉 じゃがいも	607 24.8 18.4 2.4	飯野川小 大谷地小 二俣小・桃生小
20	月	○	ごはん	こめこいりはるまき まめまめサラダ 三陸産くまわかめスープ	牛乳 茎わかめ 豆腐 豚肉 魚肉ソーセージ 大豆	えのきたけ 白菜 玉ねぎ スリムねぎ にんじん キャベツ しょうが 枝豆 しいたけ パプリカ コーン	ごはん ごま油 大豆油 小麦粉 春雨 でん粉 米粉 砂糖 サラダ油 いんげん豆 ドレッシング	642 18.2 26.6 1.9	
21	火		ごはん	さけのみそマヨふうやき 石巻産こまつなとさつまあげのさつとに さわにわん ★ヨーグルト	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 鮭 みそ さつまあげ ヨーグルト	にんじん 大根 もやし スリムねぎ 小松菜 しいたけ	ごはん 砂糖 マヨネーズ風調味料	659 29.4 21.9 2.3	
22	水	○	ココアパン	トマトミートオムレツ ナポリタンソーテー コーンポタージュ	牛乳 チーズ スキムミルク たまご 鶏肉 ハム	玉ねぎ コーン パセリ トマト にんにく しめじ にんじん エリンギ ビーマン	パン バター 大豆油 じゃがいも でん粉 白いんげん豆 砂糖 生クリーム オリブ油 スバグティ	662 24.6 25.4 2.7	
23	木		ごはん	とりにくのレモンに きりほしたいこんのしおちゅうかサラダ みそワタンスープ	牛乳 みそ 鶏肉 ツナ	にんじん 玉ねぎ 白菜 しょうが にんにく にら レモン 大根 切干大根 きゅうり ほうれん草	ごはん ワンタンの皮 ごま油 砂糖 でん粉 大豆油 ドレッシング	631 26.0 18.0 2.3	北上小
24	金		全校給食止め(食数定数以下のため)						全小学校
27	月		ごはん	いかのかりんとうあげ ごもくまめ 宮城県産あぶらふりえのきととうふのみそじる	牛乳 豆腐 みそ いか 鶏肉 昆布 大豆	大根 えのきたけ 長ねぎ しょうが ごぼう 枝豆 にんじん こんにゃく	ごはん じゃがいも 油ひ 小麦粉 でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油	631 29.0 17.8 2.7	
28	火	○	ごはん	あかうおのサクサクやき はるさめいりやさしいため ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 豆腐 たまご 赤魚 パラベーコン	玉ねぎ コーン しょうが スリムねぎ にんじん もやし 小松菜	ごはん でん粉 砂糖 マヨネーズ風調味料 パン粉 サラダ油 春雨 ごま油	637 25.2 21.5 2.5	
29	水		昭和の日						
30	木	○	おおむぎごはん	ポークカレー だいこんとみずなのサラダ みしょうかん	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご ブルーベリー 大根 水菜 みしょうかん	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも ごま油 白いんげん豆 砂糖	609 19.2 17.5 2.5	

※牛乳は毎日つきます。 ※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。 ☆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。

★業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。(北上小・雄勝小は給食センターから配送)【石巻市河北学校給食センター: TEL.0225-62-2354】

- | | |
|---|---|
| <p>【今月の地場産物《宮城県産》】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・押麦 ・たまご ・とうふ ・長ねぎ ・茎わかめ ・パン ・油ひ ・豚肉 ・牛乳 ・ヨーグルト | <p>【今月の地場産物《石巻産》】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそ ・しょうゆ ・笹かまぼこ ・さつま揚げ ・小松菜 ・スリムねぎ ・パプリカ ・焼きそば麺 |
|---|---|

石巻の減塩活動の話

塩エコ = 塩の節約
宮城県では「塩エコ(e c o)」という減塩活動を行っています。学校給食では、塩分量の少ない献立に『塩eco』マークをつけてお知らせします!

