



4月予定献立表 (中学校)



石巻市河北学校給食センター

日	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 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					全中学校
9	木	○	麦ごはん えびしゅうまい(2個) チョレギサラダ ★お祝いデザート 宮城県産豆腐のマーボー豆腐	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 えび たら わかめ 豆乳	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 いちごゼリー	842 31.6 25.1 3.3	
10	金	○	ごはん フライドチキン 石巻産パプリカ入りカラフル野菜ソテー じゃがいものとろとろスープ	牛乳 鶏肉	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 オリーブ油	773 27.4 20.8 2.8	
13	月		宮城県産豚肉の豚丼の具 さつまい デコボン	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 豚肉	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	786 30.0 17.9 2.7	河北中
14	火		石巻産笹かまのパン粉焼き コールスローサラダ 宮城県産たまごスープ 型抜きチーズ	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	771 27.9 25.3 3.2	
15	水	○	背割りの減塩ソフトパン 焼きそば 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和え	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	819 26.8 30.5 3.3	
16	木		さわらのカレー風味揚げ ひじきとれんこんのサラダ 豆腐ボールスープ	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	812 30.6 28.3 3.1	
17	金		厚焼き玉子のそぼろあんかけ 肉じゃが アーモンドフィッシュ 花なると入りすまし汁	牛乳 豆腐 花なると たまご 鶏肉 豚肉 かたくちいわし	えのきたけ しめじ たまご 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 アーモンド	795 32.3 22.9 3.2	
20	月	○	米粉入り春巻き まめまめサラダ 三陸産さわかめスープ	牛乳 荳わかめ 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	820 22.1 31.7 2.5	飯野川中
21	火		鮭のみそマヨ風焼き 石巻産小松菜とさつま揚げのさっと煮 沢煮椀 ★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	822 35.7 25.4 2.9	
22	水	○	トマトミートオムレツ ナポリタンソテー 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 オリーブ油 スバゲティ	884 31.9 32.9 3.8	
23	木		鶏肉のレモン煮 切干大根の塩中華サラダ 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	805 31.5 21.0 3.2	
24	金		全校給食止め (食数定数以下のため)					全中学校
27	月		ごはん かつお ぶりかけ いかのかりんとう揚げ 五目豆 宮城県産油ふり入りのきと豆腐のみそ汁	牛乳 豆腐 みそ いか 鶏肉 昆布 のり 大豆 かつお節 青のり	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 油心 小麦粉 でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油 ごま	809 34.5 21.0 3.5	
28	火	○	ごはん 赤魚のサクサク焼き 春雨入り野菜炒め 中華風コーンスープ	牛乳 豆腐 たまご 赤魚 パラバーコン	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	813 31.1 25.6 3.1	
29	水		昭和の日					
30	木	○	大麦ごはん ポークカレー 大根と水菜のサラダ 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	788 23.4 20.8 3.3	

※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。(北上中・雄勝中は給食センターから配送) 【石巻市河北学校給食センター：TEL0225-62-2354】

<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 ・荳わかめ ・パン ・油心 ・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 (eco)」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!

