

4月のよていこんだてひょう(幼稚園)

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		<p>おいしい給食がまっています。</p> <p>よろしくね!</p>							河北幼稚園
9	木									河北幼稚園
10	金									河北幼稚園
13	月									河北幼稚園
14	火									河北幼稚園
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 ピーマン 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	509 18.4 19.7 2.1		
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	512 22.3 21.0 2.2		
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 おいおいデザート 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 豆乳	えのきたけ しめじ たもぎたけ たけのこ しいたけ みつば 玉ねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース	ごはん 砂糖 サラダ油 でん粉 じゃがいも いちごゼリー	525 21.6 17.5 2.1		
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	528 15.5 24.1 1.6		
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	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 鮭 みそ さつまあげ	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	461 22.9 17.5 1.8		
22	水	○	ココアパン	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 ピーマン	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	558 21.3 22.5 2.2		
23	木		ごはん	とりにくのレモンに きりぼしだ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 いら レモン 大根 切干大根 きゅうり ほうれん草	ごはん ワタンの皮 ごま油 砂糖 でん粉 大豆油 ドレッシング	493 20.9 15.9 1.9		
24	金		全校給食止め(食数定数以下のため)							河北幼稚園
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いりえのきととうふのみそしる	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 油ふ 小麦粉 でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油	496 23.6 15.6 2.2		
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	498 20.7 18.6 2.1		
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 水菜 みしょうかん	ごはん 小麦粉 サラダ油 じゃがいも ごま油 白いんげん豆 砂糖	494 16.3 15.4 2.0		

※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。(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 荳わかめ パン 油ふ 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

お知らせ

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!

