



4月の予定献立表(小学校)



石巻市住吉学校給食センター

日曜日	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		
			ちやくやほねになるたべもの	からだのちよろしく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	エネルギーたんぱく質脂肪塩分	
8水		しぎょうしき					
9木		にゅうがくしき					
10金	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのそぼろあなか あぶらふじゃが みそけんちんじる	牛乳 たまご 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ いんげん	ごはん ごま油 砂糖 でん粉 サラダ油 オリゴ糖 ジャがいも 油麩	628 kcal 26.2 g 18.7 g 2.2 g	貞山小1年
13月	ごはん ぎゅうにゅう	あかうおのパンバンジソース こんぶのそぼろに キャベツのみそしる	牛乳 高野豆腐 鶏肉 昆布 赤魚 みそ 大豆	にんじん 玉ねぎ キャベツ えだまめ 長ねぎ しょうが スリムねぎ	ごはん 大豆油 ごま でん粉 ごま油 砂糖 サラダ油	607 kcal 26.4 g 18.6 g 2.3 g	貞山小1年
14火	ごはん ぎゅうにゅう	ささかまいそペマヨやき ごもくまめ かきたまじる ◆かたぬきチーズ	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご 青のり 昆布 チーズ 笹かまぼこ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ たけのこ 干しいたけ ほうれんそう	ごはん でん粉 砂糖 サラダ油 マヨネーズ はちみつ	616 kcal 26.6 g 22.0 g 2.6 g	
15水	せわり げんえん ソフトパン ぎゅうにゅう	やきそば ポイルウイナーケチャップソース ◆フルーツヨーグルト	牛乳 ウイナー 豚肉 ヨーグルト	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし ビーマン キャベツ みかん 黄桃	ソフトパン サラダ油 焼きそば麺 砂糖 生クリーム いちごゼリー	612 kcal 24.7 g 22.4 g 3.4 g	
16木	ごはん ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン ◆こまつないりナムル とうふボールスープ	牛乳 鶏肉 豆腐	玉ねぎ にんじん 長ねぎ しょうが 大豆もやし こまつな えのきだけ はくさい 干しいたけ スリムねぎ	ごはん でん粉 ごま 大豆油 ごま油 砂糖 三温糖 ラード パン粉	605 kcal 24.6 g 21.1 g 1.7 g	
17金	むぎごはん ぎゅうにゅう	えびシューマイ(2こ) マーボーどうふ ◆チョレギサラダ ☆◆おいわいいちごゼリー	牛乳 豆腐 寒天 豚肉 わかめ えび たら みそ	しょうが にんじん 長ねぎ にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にら キャベツ きゅうり	ごはん 押し麦 でん粉 パン粉 砂糖 サラダ油 ごま油 ドレッシング ラー油 小麦粉 いちごゼリー	698 kcal 26.5 g 23.4 g 2.4 g	
20月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのしょうがしょうゆやき ぶたにくとこんにゃくいため はっどじる	牛乳 さわら 豚肉 みそ 大豆 鶏肉	玉ねぎ にんにく 長ねぎ しょうが にんじん だいこんこんにゃく えだ豆 ごぼう まいたけ	ごはん ごま油 砂糖 油麩 すいとん	607 kcal 30.5 g 16.3 g 1.5 g	貞山小 向陽小
21火	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき ビーフンソテー くきわかめのスープ	牛乳 えび ハム 豆腐 わかめ 豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ えのきだけ はくさい しょうが スリムねぎ	ごはん ごま油 大豆油 ビーフン ラード でん粉 春雨 小麦粉	606 kcal 19.9 g 19.4 g 2.1 g	中里小
22水	しよくパン りんごジャム ぎゅうにゅう	バーベキューチキン ◆ポパイサラダ クリームシチュー	牛乳 スキムミルク チーズ 鶏肉 ベーコン	にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ パイン にんにく パプリカ きゅうり ほうれんそう グリーンピース	食パン りんごジャム サラダ油 ジャがいも ドレッシング はちみつ 生クリーム	626 kcal 28.2 g 21.7 g 2.7 g	
23木	ごはん ぎゅうにゅう	アジのフライ もやしのピリからいため こまつなのみそしる	牛乳 あじ 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	にんじん もやし にら 長ねぎ こまつな はくさい えのきだけ	ごはん 大豆油 砂糖 サラダ油 ジャがいも 小麦粉 パン粉	626 kcal 26.3 g 21.5 g 2.2 g	
24金	おむぎ ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー キャベツとコーンのソテー 【きせつのかだもの】みしょうかん	牛乳 ウイナー 豚肉 スキムミルク	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん りんご グリンピース コーン キャベツ ビーマン 美生柑	ごはん 大麦 サラダ油 ジャがいも	602 kcal 20.4 g 17.4 g 2.6 g	向陽小
27月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのこうみやき ◆みずなとツナのサラダ まめいりコロコロやさいスープ バックごさかな	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉 かたくちいわし 大豆 いんげん豆	玉ねぎ きゅうり 水菜 にんじん バセリ もやし にんにく 長ねぎ りんご しょうが だいこん キャベツ	ごはん 砂糖 ごま油 ごま ドレッシング ジャがいも	613 kcal 28.8 g 19.7 g 1.8 g	
28火	ごはん 牛乳	さけのレモンソースかけ おからのいりに さわにわん	牛乳 豆腐 さけ 鶏肉 さば節 ちくわ おから 豚肉 大豆	ごぼう にんじん みつば 干しいたけ たけのこ レモン きくらげ えだ豆 スリムねぎ だいこん	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 サラダ油	602 kcal 27.0 g 18.8 g 2.2 g	
29水		しょうわのひ					
30木	ごはん 牛乳	あげちぢみ(2こ) パプリカいりはるさめいため キムチスープ	牛乳 豚肉 ベーコン みそ 豆腐 たまご 昆布	にんにく ぶなしめじ にんじん しょうが にら パプリカ もやし 玉ねぎ チンゲンサイ だいこん はくさい りんご 長ねぎ	ごはん 大豆油 ごま油 春雨 サラダ油 砂糖 ジャがいも でん粉 小麦粉 米粉	633 kcal 19.4 g 20.5 g 2.0 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。

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・みそ・しょうゆ・小松菜・長ねぎ
スリムねぎ・パプリカなど

