



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 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		始業式・入学式					
9木	○	ごはん 牛乳 豚丼の具 すまし汁 【季節の果物】デコポン	牛乳 豚肉 なた 豆腐 わかめ	玉ねぎ にんじん しょうが こんにやく グリーンピース だけのこ まいたけ みつば デコポン	ごはん ごま油 サラダ油 砂糖 じゃがいも	770 kcal 316 g 23.1 g 2.5 g	
10金		ごはん 牛乳 厚焼き卵のそぼろあんかけ 油麩じゃが みそけんちん汁	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 こんにやく 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 じゃがいも 油麩	800 kcal 32.2 g 21.7 g 2.7 g	
13月		ごはん 牛乳 赤魚のパンパンソース 昆布のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	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	770 kcal 32.4 g 21.7 g 3.1 g	
14火		ごはん 牛乳 笹かま磯辺マヨ焼き 五目豆 かきたま汁 ◆型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 たまご 青のり 昆布 チーズ 笹かまぼこ	にんじん ごぼう こんにやく えだまめ だけのこ 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	770 kcal 32.1 g 24.6 g 3.3 g	
15水	○	背割減塩 ソフトパン 牛乳 焼きそば 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 ウィンナー 豚肉 ヨーグルト	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし ヒーマン 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	771 kcal 29.9 g 26.0 g 4.3 g	青葉中2年 住吉中
16木		ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ◆小松菜入りナムル 豆腐ポールスープ	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	773 kcal 30.0 g 25.1 g 1.9 g	青葉中2年
17金	○	麦ごはん 牛乳 えびシューマイ(2個) マーボー豆腐 ◆チョレギサラダ ☆◆お祝いいちごゼリー	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 だけのこ 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	860 kcal 31.9 g 27.0 g 2.8 g	青葉中
20月		ごはん 牛乳 さわらの生姜醤油焼き 豚肉とこんにやく炒め はっと汁	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 こんにやく えだ豆 ごぼう まいたけ	ごはん ごま油 砂糖 油麩 すいとん	770 kcal 37.6 g 18.7 g 1.9 g	
21火		ごはん 牛乳 春巻き ビーフソテー 荳わかめのスープ	牛乳 えび ハム 豆腐 わかめ 豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ えのきだけ はくさい しょうが 干しいたけ 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 米粉 砂糖	770 kcal 23.8 g 23.7 g 2.5 g	住吉中1年
22水	○	食パン りんごジャム 牛乳 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 じゃがいも ドレッシング はちみつ 生クリーム	798 kcal 34.9 g 26.4 g 3.8 g	住吉中1年
23木		ごはん 牛乳 アジのフライ もやしのピリ辛炒め 小松菜のみそ汁	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 じゃがいも 小麦粉 パン粉	800 kcal 32.1 g 25.7 g 3.0 g	
24金	○	大麦ごはん 牛乳 ポークカレー キャベツとコーンのソテー 【季節の果物】美生柑(みしょうかん)	牛乳 ウィンナー 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 グリーンピース コーン キャベツ ヒーマン 美生柑	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも	777 kcal 25.1 g 20.4 g 3.4 g	山下中 住吉中
27月		ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き ◆水菜とツナのサラダ 豆入ココロ野菜スープ パック小魚	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 じゃがいも	772 kcal 34.6 g 22.7 g 2.5 g	
28火	○	ごはん 牛乳 鮭のレモンソースかけ おからの炒り煮 沢煮椀	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 だけのこ 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	773 kcal 33.7 g 22.0 g 2.8 g	
29水		昭和の日					
30木		ごはん 牛乳 揚げちぢみ(2個) パプリカ入り春雨炒め 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 ふなしめじ 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 じゃがいも でん粉 小麦粉 米粉	787 kcal 23.4 g 24.0 g 2.6 g	山下中1年

● 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。
*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・みそ・しょうゆ・小松菜・長ねぎ
スリムねぎ・パプリカなど

