

3月のよていこんだてひょう

令和 8年 3月 2日

石巻市東学校給食センター

(小学校)

日曜日	こんだて名	おもなざいようめいど3つのはたらき			エネルギーたんぱく質しぼうえんぶん	備考(給食止め)	
		あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま			
		血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品			
2月	ごはん 牛乳	いわしのうめに きりぼしだいこんのいりに まろやかみそする	牛乳, いわし, 油揚げ 豚肉, 豆腐, みそ	にんじん, 大根, こんにやく えだまめ, 玉ねぎ, 白菜 コーン, 長ねぎ, 梅	ごはん, サラダ油 上白糖, じゃがいも バター, かたくり粉	614 kcal 26.4 g 17.6 g 2.8 g	
3火	ごはん 牛乳	はるまき ちゅうかあんかけ きのこスープ	牛乳, 豚肉 えび, 豆腐	玉ねぎ, にんじん キャベツ, 白菜, たけのこ チンゲン菜, えのきたけ エリンギ, しいたけ, 長ねぎ	ごはん, 大豆油, 豚脂 小麦粉, 米粉, 春雨 かたくり粉, ごま油 キャノーラ油	624 kcal 20.5 g 22.7 g 2.8 g	住吉小1234年・特支
4水	ミルクパン 牛乳	トマトミートオムレツ キャベツとコーンのソテー クリームシチュー	牛乳, 卵, 鶏肉 ウインナー, ベーコン チーズ, スキムミルク	玉ねぎ, トマト, にんじん キャベツ, しめじ コーン, こまつな, パセリ	ミルクパン, サラダ油 じゃがいも, 生クリーム	686 kcal 24.1 g 30.6 g 3.0 g	
5木	ごはん 牛乳	あじのこうみあげ ささみとわかめのちゅうかサラダ しおワタンスープ	牛乳, あじ, みそ 鶏肉, わかめ	長ねぎ, しょうが, にんじん きゅうり, もやし, 白菜 たけのこ, スリムねぎ	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, ごま油 ドレッシング, ごま ワタンの皮, 上白糖	606 kcal 24.3 g 18.9 g 2.6 g	鹿妻小6年
6金	むぎ ごはん 牛乳	カツカレー (ミニカツ・ポークカレー) イタリアンサラダ	牛乳, 豚肉, 卵 チーズ, スキムミルク	しょうが, 玉ねぎ, にんじん りんご, ブルーン, きゅうり グリーンピース, えだまめ フロッキー	ごはん, 押し麦 パン粉, 小麦粉 サラダ油, じゃがいも キャノーラ油 ドレッシング	698 kcal 23.7 g 23.9 g 3.3 g	
9月	ごはん 牛乳	れんこんいりつくねガーリックソース(2こ) にくじゃが わかめのみそする	牛乳, 鶏肉, 卵, 豚肉 豆腐, わかめ, みそ	玉ねぎ, れんこん, にんじん こんにやく, えのきたけ グリーンピース	ごはん, パン粉, 上白糖 サラダ油, じゃがいも かたくり粉	637 kcal 25.9 g 18.3 g 3.8 g	
10火	ごはん おかか ふりかけ 牛乳	さわらのカレーあげ こんぶのそぼろに さわにわん	牛乳, さわら, 鶏肉 昆布, 大豆, 豚肉, 豆腐 かつお節, のり	しょうが, にんじん, 大根 えだまめ, えのきたけ ほうれんそう	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, 上白糖 サラダ油	638 kcal 28.9 g 20.6 g 3.4 g	
11水	せわり げんえん ソフトパン 牛乳	しおやきそば ポイルウインナー いちごゼリー-いりフルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉 えび, ウインナー 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 トマト, みかん, パイン 黄桃	減塩ソフトパン サラダ油, かたくり粉 中華めん, 上白糖 いちごゼリー 生クリーム, ナタデココ	605 kcal 22.8 g 22.8 g 2.9 g	釜小 蛇田小 住吉小 開北小 万石浦小 鹿妻小 渡波小 寄磯小
12木	ごはん 牛乳	はながたハンバーグてりやきソース つぼみなどツナのサラダ はななるといりすましじる おいわいミニゼリー	牛乳, 豚肉, 鶏肉 ツナ, うずら卵 豆腐, なた	にんじん, もやし, つぼみ菜 しめじ, 糸みつば, 玉ねぎ	ごはん, 上白糖, ごま かたくり粉, ミニゼリー, 豚脂	617 kcal 25.0 g 20.9 g 2.4 g	
13金	ごはん 牛乳	あかうおのねぎしおやき もやしのピリからいため はるさめごもくスープ	牛乳, 赤魚, 豚肉 鶏肉, 豆腐	玉ねぎ, なら, しょうが 長ねぎ, にんじん, もやし しいたけ, 白菜	ごはん, パン粉, 上白糖 ごま油, サラダ油, ごま はるさめ	600 kcal 27.3 g 18.5 g 3.0 g	
16月	ごはん 牛乳	さばのねぎみそやき はくさいとあぶらあげのごまいため あぶらふいりおくずかけ	牛乳, さば, みそ 油揚げ	長ねぎ, にんじん, 白菜 もやし, ごぼう, 大根 しいたけ	ごはん, 上白糖, ごま油 かたくり粉, ごま じゃがいも, 油ふ	600 kcal 28.6 g 17.4 g 2.7 g	
17火	ごはん 牛乳	むししゅうまい(2こ) ぶたにくとこんにやくのみそいため たまごスープ	牛乳, 豚肉, みそ 大豆, 豆腐, 卵	しょうが, にんじん 玉ねぎ, こんにやく えだまめ, 白菜, 長ねぎ	ごはん, ごま油, 上白糖 かたくり粉, 小麦粉	601 kcal 23.0 g 19.9 g 2.3 g	
18水	ココア パン 牛乳	かぼちゃクロquette きのごとパンネのソテー はくさいのスープに	牛乳, 鶏肉, チーズ 豚肉	かぼちゃ, 玉ねぎ, しめじ えのきたけ, セロリ にんじん, 白菜	ココアパン, じゃがいも 上白糖, パン粉, 小麦粉 かたくり粉, サラダ油 キャノーラ油, パンネ 生クリーム	625 kcal 22.8 g 24.1 g 2.3 g	山下小 鮎川小
19木	給食止め						
23月	ごはん 牛乳	じゃがいもととりにくのあげに ひじきサラダ ちゅうかスープ	牛乳, 鶏肉, ひじき ツナ, 豆腐	ピーマン, にんじん キャベツ, きゅうり れんこん, えのきたけ 白菜, 長ねぎ	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, 上白糖 じゃがいも, サラダ油 ドレッシング	600 kcal 22.9 g 18.9 g 2.3 g	蛇田小 寄磯小 全小学校6年

◎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。
 ◎🍴はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。
 ◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎栄養価は3・4年生の値です。
 ◎マイはは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。
 ◎1カ月の献立で一番塩分量が少ない日に『塩エコマーク』がついています。

＜今月の石巻産・宮城県産の主な食材＞

ごはん・押麦・牛乳・豚肉・卵・豆腐・油揚げ・わかめ・小松菜・長ねぎ・スリムねぎ・糸みつば・しめじ・油麩 など

食育相談日 3月23日(月) 15:00~16:00

「食に関する相談」に栄養教諭がお答えします。

食に関してお困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

レシビのお問合せも歓迎です。(TEL 22-2570)

※ 疾病等に関わる事柄についてはお答えできません。



ご卒業・進級

おめでとうございます!

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
 在校生のみなさん、進級おめでとうございます。
 4月に新学期がスタートして、もうすぐ1年が経ちます。みなさんは、この1年間どのような学校生活を送ってきましたか? 1年間の学校生活を振り返ってみましょう。