

3月の予定献立表

令和 8年 3月 2日
石巻市東学校給食センター

(中学校)

日曜日	献立名	おもなさいようめいと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)	
		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 おかか ふりかけ 牛乳	いわしの蒲焼き りっちゃんサラダ みそスープ	牛乳、いわし、ハム 昆布、かつお節、豚肉 みそ、のり	キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、白菜もやし、長ねぎ	ごはん、米粉、かたくり粉 キャノーラ油、上白糖 サラダ油、ごま油	776 kcal 29.9 g 24.1 g 4.4 g	
3火	ごはん 牛乳	花形ハンバーグ照り焼きソース つぼみ菜とツナのサラダ 花なると入りすまし汁 ★お祝いゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉、ツナ うずらの卵、豆腐 なると	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、ゼリー、豚脂 ドレッシング	819 kcal 31.1 g 26.8 g 3.0 g	
4水	背割り減塩 ソフトパン 牛乳	塩焼きそば ポイルウインナー ナタデココ入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 ナタデココ、生クリーム	779 kcal 28.1 g 27.3 g 3.8 g	石巻中3年 湊中3年 稲井中3年 万石浦中3年 牡鹿中
5木	ごはん 牛乳	豚肉の香味ソース 切干大根の炒り煮 まろやかみそ汁	牛乳、豚肉、油揚げ 豆腐、みそ	りんご、長ねぎ、しょうが にんじん、大根、こんにやく えだまめ、玉ねぎ 白菜、コーン	ごはん、上白糖、ごま油 ごま、サラダ油 じゃがいも、バター	799 kcal 35.8 g 24.3 g 3.4 g	石巻中3年 湊中3年
6金	給食止め						
9月	ごはん 牛乳	鶏肉の唐揚げ わかめとツナのサラダ 里芋のみそ汁	牛乳、鶏肉、わかめ、ツナ 油揚げ、豆腐、みそ	しょうが、にんじん、きゅうり キャベツ、大根、白菜、長ねぎ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、 ドレッシング、さといも	776 kcal 30.7 g 23.3 g 2.8 g	石巻中 稲井中 牡鹿中 全中学校3年
10火	ごはん 牛乳	青葉ぎょうざ(2個) 春雨サラダ マーボー豆腐	牛乳、豚肉、みそ、豆腐	キャベツ、雷菜、玉ねぎ しょうが、えだまめ、にんじん きゅうり、長ねぎ、たけのこ しいたけ、にら	ごはん、上白糖、ごま油 小麦粉、春雨 サラダ油、かたくり粉 ドレッシング	812 kcal 30.1 g 20.4 g 3.0 g	全中学校3年
11水	給食止め						
12木	ごはん 牛乳	春巻き 豚肉とこんにやくのみそ炒め きのこスープ	牛乳、豚肉、みそ 大豆、豆腐	にんじん、玉ねぎ、キャベツ しょうが、こんにやく えだまめ、エリンギ、長ねぎ えのきたけ、白菜、しいたけ	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、上白糖	782 kcal 24.4 g 25.1 g 3.0 g	
13金	麦 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、ブルーベリー、きゅうり グリーンピース、えだまめ ブロッコリー	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	868 kcal 27.8 g 27.2 g 4.0 g	
16月	ごはん 牛乳	さわらのカレー揚げ 中華あんかけ かきたまスープ	牛乳、さわら、豚肉 えび、豆腐、卵	しょうが、にんじん、白菜 玉ねぎ、たけのこ、長ねぎ チンゲン菜、えのきたけ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、上白糖 ごま油	804 kcal 35.6 g 25.3 g 4.1 g	
17火	ごはん 牛乳	じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 ひじきサラダ 豆腐スープ	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、玉ねぎ たけのこ、しいたけ チンゲン菜	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、じゃがいも 上白糖、ドレッシング ごま油	783 kcal 29.0 g 22.5 g 2.9 g	蛇田中
18水	ミルク パン 牛乳	トマトミートオムレツ ブロッコリーのサラダ クリームシチュー	牛乳、卵、鶏肉、ツナ ベーコン、チーズ スキムミルク	玉ねぎ、トマト、ブロッコリー にんじん、キャベツ、パセリ	ミルクパン、サラダ油 じゃがいも、生クリーム ドレッシング	894 kcal 31.5 g 39.8 g 3.9 g	
19木	ごはん 牛乳	豚キムチ丼の具 バンバンジーサラダ 油麩入りおくずかけ ★ヨーグルト	牛乳、豚肉、わかめ 鶏肉、ヨーグルト、昆布	しょうが、にんじん、長ねぎ 玉ねぎ、白菜、にら、きゅうり もやし、ごぼう、大根 しいたけ	ごはん、ごま油、上白糖 ごまドレッシング じゃがいも、かたくり粉 油麩、米油	821 kcal 35.9 g 21.4 g 3.4 g	
23月	ごはん 牛乳	れんこん入り つくねガーリックソース(2個) ホイコーロー 春雨五目スープ	牛乳、鶏肉、卵、豚肉 ベーコン、うずらの卵 豆腐	玉ねぎ、れんこん、しょうが にんじん、キャベツ、もやし ピーマン、たけのこ、しいたけ 白菜、長ねぎ	ごはん、パン粉 かたくり粉、上白糖 サラダ油、ごま油、春雨	801 kcal 30.1 g 24.1 g 4.0 g	

◎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。

＜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・わかめ・長ねぎ・糸みつば・しめじ・油麩 など

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎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。

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。

レシピ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。



中学3年生のみなさん

そつぎょう
ご卒業
おめでとうございます!

食べることは生きることです。
これからは自分で食事を選択する力が必要となります。
学校給食を通して学んだことを生かし、豊かな食生活を
送ってください。