



3月よていこんだてひょう(小学校)



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 脂肪水分	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		
2月		ごはん	こめこいりはるまき キャベツのかきあぶらいため なめことたまごのスープ	牛乳 豆腐 たまご 豚肉	にんじん 玉ねぎ なめこ スリムねぎ キャベツ しょうが しいたけ もやし 小松菜	ごはん でん粉 大豆油 小麦粉 春雨 砂糖 米粉 ごま油	637 212 24.4 22	
3火	ごはん	はながたハンバーグおろしソース つぼみなどツナのサラダ かたぬきチーズ はななるといりすましじる	牛乳 うすら卵 豆腐 花なると 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ チーズ	えのきたけ たもぎたけ しいたけ みつば 大根 玉ねぎ にんにく しょうが トマト にんじん つぼみ菜 きゅうり ほうれん草	ごはん 砂糖 ドレッシング	629 26.1 23.5 2.8	ひなまつり 献立	
4水	チョコパン	たらのコーンマヨネーズふうやき ペペロンチーノふうソテー はくさいのスープに	牛乳 豚肉 たら ウィンナー	セロリ にんじん 玉ねぎ 白菜 パセリ にんにく コーン ブロッコリー	パン パン粉 マヨネーズ風調味料 オリーブ油 ペンネ	600 26.6 30.7 3.1 603		
5木	わかめごはん	とりにくのからあげ サラダでげんき「りっちゃんサラダ」 とうにゅうちゃんぼんふうスープ	牛乳 わかめ えび みそ 豆腐 豆乳 鶏肉 ハム 昆布 かつお節	にんじん 玉ねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	ごはん ごま油 米粉 でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油	29.1 19.2 2.7		
6金	ごはん	さわらのごまころもやき こんぶのそぼろに こんさいのみそしる	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ さわら たまご 豚肉 大豆 昆布	にんじん 大根 れんこん 長ねぎ 枝豆	ごはん じゃがいも ごま油 小麦粉 ごま サラダ油 砂糖	665 33.2 22.7 2.3	雄勝小	
9月	むぎごはん	セルフチャーハン しおワントンスープ デコボン ★ヨーグルト	牛乳 パラベーコン 豚肉 大豆 えび ヨーグルト	にんじん もやし 長ねぎ スリムねぎ しょうが 玉ねぎ コーン 枝豆 デコボン	ごはん 押麦 サラダ油 ワントンの皮 ごま油	673 31.8 19.2 2.3		
10火	ごはん	石巻産チーズささかまのころ藻フライ イタリアンサラダ ポトフ	牛乳 たまご 食用藻 チーズ入り笹かまぼこ 無塩せきウィンナー 魚肉ソーセージ	にんじん 玉ねぎ 大根 れんこん 白菜 小松菜 キャベツ ブロッコリー パプリカ	ごはん 小麦粉 パン粉 大豆油 サラダ油 ドレッシング	604 21.3 20.5 2.6		
11水	食数定数以下のため給食止め(みやぎ鎮魂の日)							全小学校
12木	ごはん	あつやきたまごのちゅうかあんかけ じゃがいものちゅうかいため とりだんごいりはるまきスープ	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉	にんじん 白菜 玉ねぎ にら にんにく 水菜 ピーマン	ごはん ラード パン粉 砂糖 ごま油 大豆油 春雨 でん粉 サラダ油 じゃがいも	608 22.3 17.9 2.6		
13金	ごはん	宮城県産いわしのかばやき ぶたごぼう ふのりじる 	牛乳 豆腐 ふのり みそ いわし 豚肉	玉ねぎ 長ねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	ごはん りいも 米粉 でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油 ごま	619 25.5 18.4 2.1		
16月	ごはん	れんこん入りつくねてりやきソース(2こ) まめもやしのソテー みそスープ おいおいプチゼリー(桃生小)	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 たまご 大豆	しょうが にんじん 白菜 コーン メンマ にんにく にら 長ねぎ 大豆もやし 玉ねぎ れんこん 小松菜	ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 パン粉 でん粉 大豆油 りんごゼリー	616 23.2 20.4 2.9 634 23.2 20.4 2.9		
17火	ごはん	あかうおのたつたあげ おいおいアザリ ひじきとささみのピリからサラダ 宮城の郷土料理「あぶらふりりおくすかけ」	牛乳 油揚げ 豆腐 赤魚 ひじき 鶏ささみ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 油ふ 米粉 大豆油 ラー油 ドレッシング りんごゼリー	645 24.4 23.2 2.1	桃生小 	
18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かけ ゼリー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 もも 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン みかん パイン	パン サラダ油 焼きそば麺 ナタデココ マスカットゼリー 生クリーム	639 21.7 26.4 2.7	二俣小 北上小	
19木	食数定数以下のため給食止め(小学校卒業式)							
20金	春分の日							
23月	おおむぎごはん	ドライカレー 石巻産こまつなのミルクスープ いちご(2こ) 	牛乳 パラベーコン 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ しめじ 白菜 小松菜 にんにく しょうが レース いちご ピーマン バプリカ トマト	ごはん 大麦 サラダ油 白いんげん豆 砂糖	648 26.8 20.6 2.1	全小学校6年	

※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。(北上小・雄勝小は給食センターから配送) 【石巻市河北学校給食センター: TEL.0225-62-2354】

【今月の地場産物《宮城県産》】

- ・ごはん
- ・押麦
- ・たまご
- ・とうふ
- ・長ねぎ
- ・いわし
- ・パン
- ・米粉
- ・油ふ
- ・豚肉
- ・牛乳
- ・ヨーグルト

【今月の地場産物《石巻産》】

- ・みそ
- ・しょうゆ
- ・焼きそば麺
- ・笹かまぼこ
- ・小松菜
- ・スリムねぎ
- ・パプリカ
- ・いちご



みなさんから届いたメッセージは、給食センターのろうかにはっています。調理員さんもみんなよろこんでいました。一年間本当にありがとうございました!