



3月予定献立表 (中学校)



石巻市河北学校給食センター

日	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		
2	月	ごはん	米粉入り春巻き キャベツのかき油炒め なめことたまごのスープ ★ヨーグルト	牛乳 豆腐 たまご 豚肉 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ なめこ スリムねぎ キャベツ しょうが ししいたけ 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	869 28.7 29.3 3.0	
3	火	ごはん	花型ハンバーグおろしソース つぼみ菜とツナのサラダ 花なると入りすまし汁 型抜きチーズ	牛乳 うすら卵 豆腐 花なると 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ チーズ	えのきだけ たもぎだけ 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	823 33.5 29.9 3.5	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風焼き ペペロンチーノ風ソテー 白菜のスープ煮	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 フロッコリー	パン パン粉 マヨネーズ風調味料 オリーブ油 ベンネ	799 32.0 40.1 4.3	飯野川中 河北中・雄勝中 北上中3年 桃生中3年
5	木	わかめごはん	鶏肉のから揚げ ★お祝いデザート サラダでげんき「りっちゃんサラダ」 豆乳ちゃんぽん風スープ	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 いちごゼリー	815 35.7 23.4 3.5	卒業お祝い 献立
6	金	全校給食止め (卒業式)						全中学校
9	月	麦ごはん	セルフチャーハン 塩ワントンスープ デコボン	牛乳 パラバーコン 豚肉 大豆 えび	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	803 36.6 22.0 2.9	全中学校3年
10	火	ごはん	石巻産チーズ笹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 フロッコリー 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	771 25.2 24.2 3.2	
11	水	食数定数以下のため給食止め (みやぎ鎮魂の日)						全中学校
12	木	ごはん	厚焼き玉子の中華あんかけ じゃがいもの中華炒め 鶏団子入り春雨スープ	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	771 27.5 20.7 3.3	
13	金	ごはん	宮城県産いわしのかば焼き 豚ごぼう ひのり汁	牛乳 豆腐 ひのり みそ いわし 豚肉	玉ねぎ 長ねぎ しょうが ごぼう にんじん ごんにゃく いんげん	ごはん 里いも 米粉 でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油 ごま	779 31.7 20.8 2.6	河北中
16	月	ごはん	れんこん入りつくね照り焼きソース(2個) 豆もやしのソテー みそスープ ブチレモンゼリー	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 レモンゼリー	770 26.7 22.5 3.5	
17	火	ごはん	赤魚の竜田揚げ アーモンドフィッシュ ひじきとささみのピリ辛サラダ 宮城の郷土料理「油ふりおくすかけ」	牛乳 油揚げ 豆腐 赤魚 ひじき 鶏ささみ かたくちいわし	ごぼう にんじん たけのこ ししいたけ 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 油ふり 米粉 大豆油 ラー油 ドレッシング アーモンド ごま	823 31.5 29.3 2.7	桃生中
18	水	背割り減塩ソフトパン	焼きそば 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和え	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 マスケットゼリー 生クリーム	812 26.7 30.5 3.3	桃生中
19	木	食数定数以下のため給食止め (小学校卒業式)						全中学校
20	金	春分の日						
23	月	大麦ごはん	ドライカレー 石巻産小松菜のミルクスープ いちご (2個)	牛乳 パラバーコン 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 パプリカ トマト	ごはん 大麦 サラダ油 白いんげん豆 砂糖	832 33.1 24.7 2.4	桃生中

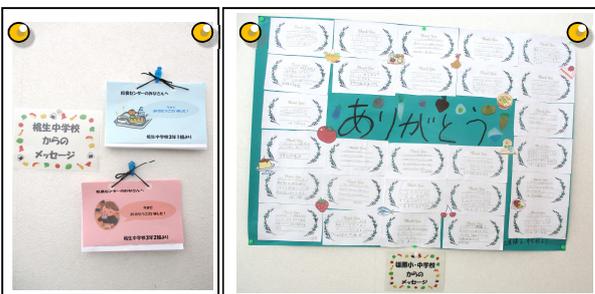
※牛乳は毎日つきます。 ※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 ☆材料について詳しく知りたい方は給食センターへお問い合わせください。
★: 業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。(北上中・雄勝中は給食センターから配送) 【石巻市河北学校給食センター: TEL0225-62-2354】

【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
- ・油ふり
- ・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!

