



3月のよていこんだてひょう(幼稚園)



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 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	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	523 18.0 22.5 1.7	
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 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	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	481 20.9 18.9 2.1	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	548 25.0 27.6 2.7 470	
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」 とうにゅうちゃんぽんふうスープ	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	23.5 16.4 2.0		
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	521 26.9 19.3 1.8	
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	557 27.1 17.0 2.1	
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	482 18.7 18.2 2.3		
11水	食数定数以下のため給食止め(みやぎ鎮魂の日)							全幼稚園
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 おいわい とりだんこいりはるさめ入 アゼリー(豚肉)	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 りんごゼリー	507 19.3 16.4 2.1 2.1	525 19.3 16.4 2.1	
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	497 22.4 16.7 1.6	桃生幼稚園	
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	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	449 17.6 15.9 1.9		
17火	ごはん	あかうおのたつたあげ おいわい アゼリー ひじきとささみのピリからサラダ 宮城の郷土料理「あぶらふりいりおくすかけ」	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	489 20.0 20.1 1.6		
18水	○	せわり げんえん ソフト パン	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	505 18.4 19.7 2.1	河北幼稚園	
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 パプリカ トマト	ごはん 小麦粉 サラダ油 白いんげん豆 砂糖	510 21.9 17.9 1.5	河北幼(年長)

※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。(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》】 | 【今月の地場産物《石巻産》】 |
| <ul style="list-style-type: none"> ごはん パン 押麦 米粉 たまご 油ふ とうふ 豚肉 長ねぎ 牛乳 いわし ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> みそ 小松菜 しょうゆ スリムねぎ 焼きそば麺 パプリカ 笹かまぼこ いちご |



みなさんからといたメッセージ
は、きゅうしょくセンターのろうかには
っています。ちょういんさんもみ
んなよろこんでいました。いちねん
かん、しっかりたべてくれて、ほん
とにありがとうございました！

