



3月の予定献立表(小学校)



石巻市住吉学校給食センター

日曜日	スプーン	献立名	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価		備考 (給食止め等)	
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	kcal g g g		
			ちやにくやほねになるたべもの	からだのちょうしをよくし びょうきをふせくたべもの	はたらくちからや ねつになるたべもの				
2月	ごはん ぎゅうにゅう	あかうおのねぎしおやき きんぴらごぼう あぶらふいりおくずかけ	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐	にんじん 長ねぎ ごぼう 干し椎茸 たけのこ いんげん こんにやく しょうが	ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 サラダ油 じゃがいも ごま 油麩	604 25.8 19.5 2.7	kcal g g g		
3火	ごはん ぎゅうにゅう	はながたハンバーグおろしソース ◆つぼみなのツナあえ はななるといりすまじる	牛乳 うすらの卵 なると豆腐 ツナ 鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ トマト にんにく しょうが だいこん みつば つぼみな にんじん キャベツ まいたけ	ごはん でん粉 砂糖 ドレッシング いちごゼリー	601 24.8 18.4 1.9	kcal g g g		
4水	こめこ フォカッチャ ぎゅうにゅう	トマトミートオムレツ ◆ブロッコリーサラダ きのことペンネのクリームに	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 たまご	玉ねぎ トマト にんじん ブロッコリー コーン きゅうり にんにく ぶなしめじ ほうれんそう	米粉パン でん粉 ペンネ オリーブ油 生クリーム 砂糖 ドレッシング	600 24.3 26.2 2.9	kcal g g g		
5木	ごはん ぎゅうにゅう	とりのからあげ ひじきのいりに キムチスープ	牛乳 鶏肉 みそ 芽ひじき 大豆 豚肉 豆腐 さつま揚げ	しょうが にんじん こんにやく だいこん いら えのきたけ えだまめ はくさい にんにく	ごはん でん粉 大豆油 サラダ油 砂糖 ごま油	604 25.0 19.3 2.7	kcal g g g		
6金	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのカレーあげ ◆こんさいサラダ どさんこじる	牛乳 さわら ハム 豆腐 豚肉 みそ	玉ねぎ ごぼう れんこん にんじん きゅうり いら はくさい コーン 長ねぎ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも でん粉 ごま 大豆油 ごま油 ドレッシング	613 26.5 18.0 2.6	kcal g g g		
9月	ごはん ぎゅうにゅう	れんこんつくねりやきソース(2こ) くろコショウかおるにくじゃが ふのりじる	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 ぶのり 油揚げ 大豆 みそ 高野豆腐	玉ねぎ れんこん にんじん こんにやく いんげん スリムねぎ だいこん	ごはん じゃがいも パン粉 でん粉 砂糖 大豆油 サラダ油 三温糖	643 26.7 19.9 3.1	kcal g g g		
10火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ さつまじる 【きせつつくだもの】あまなつ	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん こんにやく グリーンピース だいこん 長ねぎ 甘夏	ごはん 押し麦 サラダ油 さつまいも 砂糖 ごま油	605 23.3 16.4 1.7	kcal g g g		
11水	よこわり まるパン ぎゅうにゅう	かぼちゃコロケ/パックソース ◆チーズいりやさいサラダ はくさいのスープに	牛乳 豚肉 チーズ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん パプリカ キャベツ 玉ねぎ セロリ はくさい	丸パン パン粉 小麦粉 じゃがいもアーモンド でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油 ドレッシング	618 22.7 26.9 2.9	kcal g g g	向陽小	
12木	ごはん やさいふりかけ ぎゅうにゅう	さばのしょうがしょうゆやき こんぶのそぼろに ぶたじる	牛乳 さば 鶏肉 昆布 大豆 豚肉 豆腐 みそ かつお節	しょうが にんじん しそ えだまめ こんにやく だいこん はくさい 長ねぎ ごぼう かぼちゃ	ごはん サラダ油 砂糖 じゃがいも	607 27.2 20.1 2.3	kcal g g g		
13金	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき ◆ナムル くわかめのスープ	牛乳 豆腐 ベーコン わかめ 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ しょうが えのきたけ ほうれんそう キャベツ スリムねぎ はくさい 大豆もやし 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ	ごはん 春雨 小麦粉 砂糖 大豆油 ごま油	615 18.3 24.6 2.1	kcal g g g		
16月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのパンパンジーソース ◆きりほしだいこんのしおちゅうかサラダ みそワタンスープ ミニヨーグルトゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 みそ	しょうが 長ねぎ 切干大根 だいこん スリムねぎ いら にんじん 水菜 きゅうり はくさい きくらげ にんにく	ごはん ごま ごま油 ドレッシング サラダ油 大豆油 ワタンの皮 砂糖 ヨーグルトゼリー	626 25.5 17.8 2.1	kcal g g g		
17火	ごはん ぎゅうにゅう	ほっけのしおからあげ ごもくまめ さわにわん	牛乳 ほっけ 鶏肉 豚肉 大豆 昆布	みつば えだまめ ごぼう にんじん こんにやく 干し椎茸 たけのこ	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 サラダ油	618 28.1 21.7 3.0	kcal g g g	貞山小	
18水	せわり げんえん ソフトパン ぎゅうにゅう	しおやきそば ポイルウインナーケチャップソース ◆りんごゼリー-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 キャベツ もやし ピーマン トマト みかん 黄桃 いちご レモン	ソフトパン サラダ油 焼きそば麺 砂糖 生クリーム りんごゼリー	612 23.9 23.1 2.9	kcal g g g		
19木	しょうがっこうそつぎょうしき								
20金	しゅんぶんのひ								
23月	おおむぎ ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ◆コールスローサラダ 【きせつつくだもの】いちご(2こ)	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	玉ねぎ にんにく りんご にんじん グリンピース しょうが キャベツ コーン きゅうり パプリカ いちご	ごはん 大麦 砂糖 サラダ油 じゃがいも ドレッシング	635 20.5 19.7 2.4	kcal g g g	小学校6年	
24火	しゅうりょうしき							1年間 ありがとうございました	

● はし・スプーンの取り扱いについて・・・使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。

☆は業者から直接、学校に配送されます。

◆は学校冷蔵庫保存になります。

3月に使用する石巻産・宮城県産のおもな食材

ごはん・押し麦・パン・牛乳・ヨーグルト・豚肉・卵・豆腐・いちご
みそ・しょうゆ・荳わかめ・油麩・長ねぎ・スリムねぎ・パプリカなど

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。