



3月の予定献立表(中学校)



石巻市住吉学校給食センター

日曜日	スプーン	献立名	主な材料名と3つのはたらき			栄養価		備考 (給食止め等)
			赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分	
			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	ごはん牛乳	赤魚のねぎ塩焼き きんぴらごぼう 油麩入りおくずかけ	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 こんにゃく 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	771 kcal 32.0 g 23.1 g 3.6 g		
3火	ごはん牛乳	花型ハンバーグおろしソース ◆つぼみなのツナ和え 花なると入りすまし汁 ★◆お祝いイチゴゼリー	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	820 kcal 31.3 g 23.1 g 2.4 g		卒業祝い献立
4水	米粉 フォカッチャ 牛乳	トマトミートオムレツ ◆ブロッコリーサラダ きのこペンネのクリーム煮	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 たまご	玉ねぎ トマト にんにく 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	775 kcal 30.7 g 32.9 g 3.9 g		青葉中3年 山下中 住吉中3年
5木	ごはん牛乳	鶏の唐揚げ ひじきの炒り煮 キムチスープ	牛乳 鶏肉 みそ 芽ひじき 大豆 豚肉 豆腐 さつまいも	しょうが にんじん こんにゃく 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	772 kcal 30.8 g 22.7 g 3.5 g		山下中3年
6金	中学校卒業式							
9月	ごはん牛乳	れんこんつくね照焼ソース(2個) 黒コショウ香る肉じゃが ふのり汁	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 心のり 油揚げ 大豆 みそ 高野豆腐	玉ねぎ れんこん にんじん こんにゃく 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	789 kcal 31.4 g 22.0 g 3.8 g		中学校3年
10火	麦ごはん牛乳	豚丼の具 さつまい 【季節の果物】甘夏	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん こんにゃく 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	771 kcal 28.8 g 19.1 g 2.2 g		青葉中3年 山下中3年 住吉中
11水	横割丸パン牛乳	かぼちゃコロッケ/バックソース ◆チーズ入り野菜サラダ 白菜のスープ煮	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 パセリ	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	770 kcal 27.6 g 32.3 g 3.8 g		青葉中 山下中 住吉中3年
12木	ごはん野菜ふりかけ牛乳	さばの生姜醤油焼き 昆布のそぼろ煮 豚汁	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 こんにゃく 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	770 kcal 33.6 g 23.7 g 2.9 g		中学校3年
13金	ごはん牛乳	春巻き ◆ナムル 荳わかめのスープ	牛乳 豆腐 ベーコン わかめ 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	ごはん 春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉 大豆油 ごま油	786 kcal 21.8 g 30.2 g 2.5 g		中学校3年
16月	ごはん牛乳	鶏肉のパンパンジーソース ◆切干大根の塩中華サラダ みそワンドンスープ	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 ドレッシング サラダ油 ごま 砂糖 ワンタンの皮 ごま油 大豆油	771 kcal 31.1 g 20.6 g 2.8 g		中学校3年
17火	ごはん牛乳	ほっけの塩唐揚げ 五目豆 沢煮椀	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 こんにゃく 干し椎茸 たけのこ	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 サラダ油	771 kcal 32.3 g 24.8 g 3.7 g		中学校3年
18水	背割り減塩ソフトパン牛乳	塩焼きそば ポイルウインナーケチャップソース ◆りんごゼリー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 キャベツ もやし ピーマン トマト みかん 眞桃 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	776 kcal 29.0 g 27.1 g 3.7 g		中学校3年
19木	全校給食止め(小学校卒業式・調理食数定数以下)							
20金	春分の日							
23月	大麦ごはん牛乳	ポークカレー ◆コールスローサラダ 【季節の果物】いちご(2個)	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 グリーンピース 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	814 kcal 25.4 g 23.5 g 3.1 g		中学校3年
24火	修了式							

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。これからの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。