



4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 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			
8月			第一学期始業式					全小学校	
9	火	ごはん	えびといかのチリソース チョレギサラダ なめことたまごのスープ	牛乳 豆腐 たまご えび いか わかめ	にんじん 玉ねぎ なめこ スリムねぎ しょうが 長ねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 大豆油 サラダ油 砂糖 ごま油 ドレッシング	625 27.1 17.4 2.7	飯野川小・大谷地小 二俣小1年 北上小・中一小 中二小・桃生小	
10	水	メロン パン	ツナマヨオムレツ 石巻産こまつなとコーンのソテー はくさいのスープに おいおいプチゼリー	牛乳 豚肉 たまご ツナ	セロリ にんじん 白菜 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン 小松菜	パン 砂糖 大豆油 マヨネーズ パター りんごゼリー	623 21.2 24.0 2.9		
11	木	○ ごはん	さけのレモンバターしょうゆ こんぶのそぼろに こんさいのごまみそしる	牛乳 豆腐 みそ 鮭 鶏肉 大豆 昆布	ごぼう にんじん 大根 れんこん 長ねぎ レモン 枝豆	ごはん じゃがいも ごま でんぷん 砂糖 大豆油 バター サラダ油	677 29.2 20.2 2.4		
12	金	○ ごはん	ポークカレー だいこんとみずなのサラダ デコボン	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご ブルーン 大根 水菜 デコボン	ごはん サラダ油 じゃがいも ごま油 白いんげん豆 砂糖	640 18.5 16.7 2.3		
15	月	ごはん	はるまき まめもやしとちくわのちゅうかいため 宮城県産くわわかめスープ	牛乳 茎わかめ 豆腐 パラベーコン 豚肉 ちくわ(卵抜)	えのきたけ キャベツ スリムねぎ たけのこ 椎茸 玉ねぎ ねぎ にんじん 大豆もやし チンゲン菜	ごはん ごま油 春雨 でん粉 砂糖 小麦粉 ごま 大豆油	638 18.8 23.2 2.4		
16	火	わかめ ごはん	さわらのごまやき ひじきとれんこんのいりに 石巻産こまつなのみそしる	牛乳 わかめ 油揚げ 豆腐 みそ さわら たまご 鶏肉 ひじき 大豆	にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜 れんこん こんにゃく いんげん	ごはん 砂糖 ごま油 小麦粉 ごま サラダ油	664 29.0 20.9 2.8		
17	水	○ バター ロール	ハンバーグトマトソース ポパイサラダ コーンポタージュ	牛乳 チーズ スキムミルク 牛肉 豚肉 たまご 大豆	玉ねぎ コーン パセリ トマト ほうれん草 大根 きゅうり パプリカ	パン バター 砂糖 白いんげん豆 パン粉 じゃがいも 生クリーム アーモンド ドレッシング	664 25.8 27.9 2.8		
18	木	ごはん	いわしのオレンジに にくじゃが はななるといりすましじる ★ヨーグルト	牛乳 豆腐 花なると いわし 豚肉 ヨーグルト	えのきたけ ふなしめじ たもぎたけ たけのこ しいたけ 三つ葉 玉ねぎ オレンジ にんじん こんにゃく グリンピース	ごはん 砂糖 水あめ サラダ油 じゃがいも	679 27.6 16.3 2.6		
19	金	○ ごはん	とりにくのかシューナッツいため ピリからチゲふうスープ 石巻産いちご(2こ)	牛乳 豚肉 昆布 あさり みそ 豆腐 鶏肉	にんにく にんじん 白菜 大根 長ねぎ いら しょうが 玉ねぎ いちご ピーマン パプリカ	ごはん ごま油 砂糖 でん粉 さつまいも 大豆油 サラダ油 カシューナッツ	695 26.4 22.0 2.8	飯野川小 大谷地小・二俣小 雄勝小・中一小 中二小・桃生小	
22	月	ごはん	さばのねぎみそだれ 石巻産こまつなとじゃこのツナあえ 石巻産せりいりさわにわん 	牛乳 豚肉 豆腐 さば みそ ツナ しらす	にんじん 大根 せり えのきたけ まいたけ 長ねぎ しょうが キャベツ 小松菜	ごはん でん粉 大豆油 砂糖 ごま油 ごま	647 25.8 22.4 2.1	北上小	
23	火	ごはん	石巻産ささかまのパンこやき ぶたにくとごぼうのちゅうかいため レタスとたまごのちゅうかスープ	牛乳 パラベーコン 豆腐 たまご 青のり 笹かまぼこ(卵抜) 粉チーズ 豚肉	にんじん 玉ねぎ レタス にんにく ごぼう こんにゃく いんげん	ごはん でん粉 砂糖 マヨネーズ風調味料 パン粉 サラダ油	622 23.4 19.9 2.6		
24	水	○ せわり ソフト パン	やきそば ウィンナーケチャップがけ いちごい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 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン みかん もも パイン いちご	パン サラダ油 焼きそば麺 生クリーム	652 22.3 23.6 2.9		
25	木	○ むぎ ごはん	あげチヂミ えびいりビーフンソテー 宮城県産豆腐のマーボーどうふ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 たまご えび	しょうが にんにく いら にんじん しいたけ 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ チンゲン菜	ごはん 押麦 砂糖 サラダ油 でん粉 ラー油 ごま油 小麦粉 大豆油 ビーフン	672 25.3 24.8 2.6		
26	金	全校給食止め(食数定数以下のため)							全小学校
30	火	ごはん	いかのいそべてん ごもくまめ 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 いか 青のり 鶏肉 昆布 大豆	にんじん 大根 しいたけ しょうが ごぼう 枝豆 こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 油ふ 小麦粉 大豆油 サラダ油	660 26.8 19.1 2.7		

※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。

※地場産品を使用する予定の献立を太字にしています。 ★: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)

【今月の地場産物】

《宮城県産》

- ・ごはん
- ・たまご
- ・長ねぎ
- ・押麦
- ・とうふ
- ・わかめ
- ・パン
- ・大豆
- ・牛乳
- ・豚肉
- ・ヨーグルト

《石巻産》

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



石巻の減塩活動の話

塩エコ=塩の節約

宮城県では「塩エコ(eco)」という減塩活動を行っています。今年の4月から、塩分量の少ない献立に『塩ECO』マークをつけてお知らせします!

