



4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	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	エネルギーたんぱく質脂肪塩分	
8	月		第一学期始業式					全中学校
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	794 33.2 20.2 3.7	
10	水	メロン パン	ツナマヨオムレツ 石巻産小松菜とコーンのソテー 白菜のスープ煮 お祝いプチゼリー	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 バター りんごゼリー	823 26.8 31.0 3.9	
11	木	○ ごはん	鮭のレモンバターしょうゆ 昆布のそぼろ煮 根菜のごまみそ汁 	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	870 35.9 24.0 2.8	
12	金	○ ごはん	ボークカレー 大根と水菜のサラダ 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	813 22.4 19.5 3.1	
15	月	ごはん	春巻き 豆もやしとちくわの中華炒め 宮城県産まわかめスープ	牛乳 まわかめ 豆腐 パラバーコン 豚肉 ちくわ(卵抜)	えのきだけ キャベツ スリムねぎ たけのこ きくらげ 椎茸 にんじん 大豆もやし チンゲン菜	ごはん ごま油 でん粉 砂糖 小麦粉 ごま 大豆油	825 23.1 28.7 3.1	飯野川中 河北中
16	火	わかめ ごはん	さわらのごま焼き ひじきとれんこんの炒り煮 石巻産小松菜のみそ汁	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	842 35.6 24.8 3.7	
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	866 32.6 35.1 3.9	
18	木	ごはん	いわしのオレンジ煮 肉じゃが 花なると入りすまし汁 ★ヨーグルト	牛乳 豆腐 花なると いわし 豚肉 ヨーグルト	えのきだけ ぶなしめじ たまごだけ 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	841 32.7 18.1 3.3	
19	金	○ ごはん	鶏肉のカシューナッツ炒め ピリ辛チゲ風スープ 石巻産いちご(2個)	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	879 32.6 26.3 3.5	雄勝中
22	月	ごはん	さばのねぎみそだれ 石巻産小松菜とじゃこのツナ和え 石巻産せり入り沢煮椀 	牛乳 豚肉 豆腐 さば みそ ツナ しらす	にんじん 大根 せり えのきだけ 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	820 31.5 26.5 2.8	
23	火	ごはん	石巻産笹かまのパン粉焼き 豚肉とごぼうの中華炒め レタスとたまごの中華スープ 型抜きチーズ	牛乳 パラバーコン 豆腐 たまご 青のり 笹かまぼこ(卵抜) 粉チーズ 豚肉 チーズ	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	825 31.1 26.2 3.8	
24	水	○ 背割り ソフト パン	焼きそば ウィンナーケチャップがけ いちご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 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 焼きそば種 生クリーム	822 27.2 26.8 3.8	
25	木	○ 麦 ごはん	揚げチヂミ えび入りビーフンソテー 宮城県産豆腐のマーボー豆腐	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	851 31.2 27.9 3.2	
26	金	全校給食止め (食数定数以下のため)						全中学校
30	火	ごはん かつお ぶりかけ	いかの磯辺天 五目豆 宮城の郷土料理『油ふりおokusかけ』	牛乳 油揚げ 豆腐 いか 青のり 鶏肉 昆布 大豆 のり かつお節	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 油ふり 小麦粉 大豆油 サラダ油 ごま	853 34.1 23.1 3.7	

※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。(北上中・雄勝中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！

