



4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	はたらくかや熱になる食べもの		
8月							全幼稚園	
9月	火			全幼稚園				
10月	水			全幼稚園				
11月	木			全幼稚園				
12月	金			全幼稚園				
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 宮城県産くきわかめスープ	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	525 16.3 21.6 2.0	桃生幼稚園
16月	火	わかめ ごはん	さわらのごまやき お祝いプチゼリー 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 りんご 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	554 25.6 19.0 2.3	
17月	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 豚肉 鶏肉 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 でん粉 じゃがいも 生クリーム アーモンド ドレッシング	541 20.9 22.8 1.9	
18月	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	牛乳 豆腐 花なると いわし 豚肉	えのきたけ ふなしめじ たもぎたけ たけのこ しいたけ ミツ菜 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	486 21.5 13.3 2.2	
19月	金	ごはん	とりにくのカ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	530 21.4 18.7 2.2	
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	504 21.1 18.9 1.9	
23月	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	492 20.3 17.3 2.3	
24月	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 パイナップル いちご	パン サラダ油 焼きそば麺 生クリーム	521 18.5 18.1 2.3	
25月	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	557 21.3 23.2 2.1	
26月	金		全校給食止め(食数定数以下のため)					全幼稚園
30月	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	523 23.3 16.9 2.3	

※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。

【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(eeco)」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!

