3月のよていこんだてひょう

令和 6年　3月　1日

（小学校）

石巻市東学校給食センター

日曜日	こんだて名		おもなざいりょうめいと3つのはたらき			えいようか	備考（給食止め）
			あかのなかま 血や肉や骨になる食品	みどりのなかま 体の調子を整え病気を防ぐ食品	きいろのなかま はたらく力や熱になる食品	エネルギー たんぱくしつ しぼう えんぶん	
1 金	ごもくごはん 牛乳	はながたとうふハンバーグおろしソース はくさいとぶたにくのごまいため はなふいりすましじる ひなまつりミニゼリー	牛乳, 鶏肉, 豚肉 おから, 豆腐 油揚げ, うずら卵	大根, にんじん, もやし 白菜, つぼみ菜, しめじ みつば, 玉ねぎ, しょうが ごぼう, たけのこ こんにゃく, しいたけ	ごはん, 上白糖, ごま油 サラダ油, ごま, 花麩 もち米, ゼリー	600 kcal 23.6 g 18.1 g 3.0 g	大街道小・開北小
4 月	ごはん 牛乳	さわらのしぐれソース ブロッコリーサラダ だいこんのみそしる	牛乳, さわら, 油揚げ 豆腐, みそ	しょうが, ブロッコリー キャベツ, にんじん 大根, こまつな きゅうり	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, 上白糖 ごま, ドレッシング	635 kcal 49.2 g 19.9 g 2.8 g	
5 火	ごはん 牛乳	とりにくのこうみやき たけのこのごまあぶらいため いしかりじる	牛乳, 鶏肉, 豚肉 鮭, 豆腐, みそ	しょうが, 長ねぎ, にんじん たけのこ, こんにゃく いんげん, 玉ねぎ 白菜, コーン	ごはん, ごま油, ごま サラダ油, 上白糖 じゃがいも, バター	609 kcal 29.1 g 16.6 g 2.2 g	
6 水	せわり ソフトパン 牛乳	やきそば ボイルウインナー ナタデココいりフルーツのヨーグルトあえ	牛乳, ウインナー 豚肉, 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, パイン, 黄桃	ソフトパン, 上白糖 サラダ油, 中華めん 生クリーム, ナタデココ	611 kcal 22.2 g 20.8 g 2.7 g	
7 木	ごはん やさい ふりかけ 牛乳	あかうおのねぎしおやき ひじきのいりに やまがたふういもにじる	牛乳, 赤魚, ひじき 油揚げ, 豚肉, 豆腐 かつお節	しょうが, 長ねぎ, にんじん こんにゃく, 大豆もやし えだまめ, 大根, しめじ 青菜, 赤しそ, かぼちゃ	ごはん, ごま油 サラダ油, 上白糖 さといも	616 kcal 27.9 g 18.4 g 2.5 g	
8 金	ごはん 牛乳	メンチカツ ビーフンソテー レタスのスープ	牛乳, 鶏肉, 牛肉 豚肉, ベーコン, 豆腐	しょうが, にんじん, 玉ねぎ キャベツ, にら, えのきたけ 白菜, たもぎたけ, レタス	ごはん, キャノーラ油 サラダ油, 上白糖 ビーフン, ごま油 パン粉, 小麦粉	650 kcal 19.5 g 20.8 g 2.5 g	
11 月	みやぎ鎮魂の日						
12 火	ごはん 牛乳	じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 りっちゃんサラダ えのきと豆腐のみそ汁	牛乳, 鶏肉, ロースハム 昆布, かつお節, 豆腐 みそ	しょうが, ピーマン キャベツ, にんじん コーン, えのきたけ きゅうり, 長ねぎ	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, 上白糖 じゃがいも, サラダ油	643 kcal 25.5 g 17.3 g 2.6 g	
13 水	しょく パン 牛乳	あじフライ ミートサンド たまごいりはくさいのスープ	牛乳, あじ, 豚肉, 大豆 チーズ, 豆腐, たまご	玉ねぎ, にんじん, トマト パセリ, 白菜, スリムねぎ	食パン, キャノーラ油 サラダ油, 上白糖 小麦粉, かたくり粉 パン粉	630 kcal 27.3 g 25.5 g 3.6 g	
14 木	ごはん 牛乳	いためビビンバ しおワンタンスープ きよみオレンジ	牛乳, 豚肉, 鶏肉	しょうが, にんじん 大豆もやし, ほうれんそう 白菜, たけのこ, スリムねぎ きよみオレンジ	ごはん, サラダ油 上白糖, ごま油 ごま, ワンタンの皮	600 kcal 22.5 g 17.3 g 2.1 g	
15 金	ごはん 牛乳	カツカレー（ミニカツ・チキンカレー） キャベツとコーンのわふうサラダ ★おいわいデザート	牛乳, 豚肉, たまご 鶏肉, スキムミルク チーズ	キャベツ, にんじん きゅうり, コーン, しょうが 玉ねぎ, りんご, プルーン グリンピース	ごはん, キャノーラ油 サラダ油, じゃがいも ゼリー, 小麦粉, パン粉 ドレッシング	698 kcal 21.0 g 18.7 g 2.9 g	
18 月	ごはん 牛乳	チキンなんばん（パックタルタルソース） もやしとわかめのちゅうかサラダ キムチスープ	牛乳, 鶏肉, たまご わかめ, 豚肉, みそ	にんじん, きゅうり, もやし 大根, 白菜, しめじ にら, 長ねぎ	ごはん, 小麦粉, 上白糖 キャノーラ油, サラダ油 タルタルソース ドレッシング	615 kcal 24.6 g 18.4 g 3.5 g	万石浦小 鮎川小
19 火	給食止め						
21 木	ごはん 牛乳	ぶたどんのぐ さといものみそしる デコポン	牛乳, 豚肉, 油揚げ 豆腐, みそ	しょうが, ごぼう, 玉ねぎ こんにゃく, しいたけ グリンピース, 大根 にんじん, 長ねぎ, デコポン	ごはん, サラダ油 上白糖, さといも	600 kcal 23.6 g 15.7 g 2.1 g	山下小・開北小 大原小・寄磯小 小学6年

◎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。
◎🥄　はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。
◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎栄養価は3･4年生の値です。
◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

〈今月の石巻産・宮城県産の主な食材〉

ごはん・牛乳・豚肉・卵・豆腐・油揚げ・大豆・わかめ・小松菜・長ねぎ・スリムねぎ　など