3月の予定献立表

令和 6年 3月 1日

(中学校) 石巻市東学校給食センター

	(十子1次)		おもなざいりょうめいと3つのはたらき			栄養価	末于1次和及 ピンプ
日曜日	献立名		赤のなかま 緑のなかま 黄色のなかま			エネルギー	備考
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や熱になる食品	たんぱく質 脂肪 塩分	(給食止め)
1 金	ごはん 牛乳	カツカレー (ミニカツ・チキンカレー) ブロッコリーサラダ ひなまつりミニゼリー	牛乳, 豚肉, たまご, ツナ 鶏肉, スキムミルク チーズ	にんじん, 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, ドレッシング パン粉, 小麦粉	897 kcal 27.5 g 26.0 g 3.7 g	蛇田中
4 月	五目ごはん 牛乳	花型豆腐ハンバーグおろしソース 白菜と豚肉のごま炒め 花麩入りすまし汁 ★お祝いデザート	牛乳, 鶏肉, 豚肉 豆腐, うずら卵, おから 油揚げ	大根, にんじん, もやし ごぼう, たけのこ, しょうが 白菜, つぼみ菜, しめじ みつば, 玉ねぎ, こんにゃく しいたけ	ごはん, 上白糖, ごま油 ごま, 花麩, ゼリー サラダ油, もち米	814 kcal 30.2 g 24.3 g 4.0 g	
5 火	ごはん 牛乳	さわらのしぐれソース まめまめサラダ 大根のみそ汁	牛乳, さわら, 大豆 ロースハム, 豆腐, みそ	しょうが, にんじん キャベツ, きゅうり えだまめ, 大根, 長ねぎ	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	883 kcal 35.2 g 29.6 g 3.9 g	渡波中 全中学校3年
6 水	バター ロール 牛乳	ハムチーズピカタ ナポリタンソテー コーンポタージュ	牛乳, ハム, チーズ 豚肉, スキムミルク たまご 白いんげん豆	にんじん, 玉ねぎ, トマト マッシュルーム, ピーマン コーン, パセリ	バターロール, サラダ油 上白糖, スパゲッティ かたくり粉, 生クリーム	891 kcal 32.0 g 31.8 g 3.9 g	湊中3年·石巻中3年 万石浦中3年
7 木	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 きゅうり, コーン えのきたけ, 長ねぎ	ごはん,かたくり粉 キャノーラ油,じゃがいも 上白糖,サラダ油	806 kcal 31.0 g 18.8 g 3.5 g	湊中·石巻中 渡波中·万石浦中
8 金	ごはん やさい ふりかけ 牛乳	赤魚のねぎ塩焼き ひじきの炒り煮 山形風いも煮汁	牛乳, 赤魚, ひじき 油揚げ, 大豆, 豚肉, 豆腐 かつお節	しょうが, 長ねぎ, にんじん こんにゃく, えだまめ, 大根 ごぼう, しめじ, 青菜 赤しそ, かぼちゃ	ごはん, ごま油, ごまサラダ油, 上白糖さといも	780 kcal 34.3 g 20.1 g 3.3 g	湊中3年·石巻中3年 渡波中3年 万石浦中3年
11 月	みやぎ鎮魂の日						
12 火	ごはん 牛乳	炒めビビンバ 塩ワンタンスープ きよみオレンジ	牛乳,豚肉,鷄肉	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	780 kcal 28.4 g 21.0 g 2.6 g	蛇田中·稲井中·牡鹿中 全中学校3年
13 水	米粉 パン 牛乳	たらのコーンマヨネーズ焼き ジャーマンポテト キャベツのスープ煮	牛乳, たら ベーコン, 豚肉	コーン, パセリ, 玉ねぎ セロリ, にんじん, キャベツ	米粉パン、生クリーム マヨネーズ、マーガリン じゃがいも	798 kcal 36.0 g 30.3 g 3.9 g	蛇田中 牡鹿中
14 木	ごはん 牛乳	鶏肉のヤンニョムソース チョレギサラダ 卵入り白菜スープ	牛乳, 鶏肉, わかめ 豆腐, たまご	しょうが, 長ねぎ, 大根 きゅうり, キャベツ 玉ねぎ, 白菜 にんじん	ごはん,かたくり粉 キャノーラ油 ドレッシング 上白糖,ごま	780 kcal 28.1 g 22.9 g 3.3 g	
15 金	ごはん 牛乳	笹かまのパン粉焼き 茎わかめ入り五目きんぴら 石狩汁	牛乳, 笹かまぼこ あおのり, チーズ くきわかめ, 油揚げ 鮭, 豆腐, みそ	にんじん, ごぼう, れんこん こんにゃく, いんげん 白菜, コーン, 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん, マヨネーズ パン粉, サラダ油 上白糖, ごま油 ごま, バター	795 kcal 31.1 g 21.7 g 4.1 g	
18 月	ごはん 牛乳	豚丼の具 里芋のみそ汁 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, 大根 グリンピース, にんじん 白菜, こまつな, デコポン	ごはん, サラダ油 上白糖, さといも	784 kcal 30.4 g 19.7 g 2.6 g	
19 火	ごはん 牛乳	えびといかのチリソース パンサンスー 豆腐スープ ★ヨーグルト	牛乳, えび, いか わかめ, ロースハム 豆腐, ヨーグルト	長ねぎ, しょうが, たけのこ にんじん, きゅうり, 玉ねぎ 白菜, しいたけ, チンゲン菜	ごはん,かたくり粉 キャノーラ油,ごま油 上白糖,春雨 ドレッシング	832 kcal 29.9 g 17.8 g 4.5 g	石巻中
21 木	ごはん 牛乳	チキン南蛮(パックタルタルソース) もやしとツナの中華サラダ キムチスープ	豚肉, みそ	もやし, にんじん, きゅうり キャベツ, 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 ドレッシング タルタルソース	801 kcal 31.2 g 23.3 g 4.2 g	石巻中 ▼

◎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。◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

◎★印は、業者からの学校への配送です。

〈今月の石巻産・宮城県産の主な食材〉

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