

## 🗣 🧟 👰 3 月よていこんだてひょう (小学校) 🍫 📚





							石巻市河:	北学校約	合食センター
		7			主な材料名と3つのはたらき			栄養価	
₽Ì	曜 日	スプー		こんだてめい	赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま	エネルギー たんばく質 *****	備 考 (給食止め等)
		ン			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	脂肪 塩分	
			ごもく	はながたとうふハンバーグおろしソース つぼみなとツナのサラダ 3月3日は	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごぼう たけのこ しめじ こんにゃく にんじん	ごはん もち米	628 23.8	
1	金		ごはん	はなふいりすましじる	午乳   鶏肉   油揚け   うずらの卵   豆腐   おから   ツナ	えのきたけ たもぎたけ みつば 玉ねぎ きゅうり	花ふ 砂糖 水あめ ドレッシング	18.5	北上小
4		_		_		大根 つぼみ菜 もも		3.1 699	
4 4			ごはん	カツカレー(チキンカレー) (ミニカツ) コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ   スキムミルク 豚肉   大豆	玉ねぎ にんじん りんご プルーン キャベツ コーン	ごはん サラダ油 じゃがいも パン粉 白いんげん豆 大豆油 ドレッシング	22.6	
	73	$^{\vee}$	C10/U					21.8	
								2.1 630	
5 )	\I,		ごはん	ぶたどんのぐ 北海道の郷土料理『いしかりじる』 きよみオレンシ	牛乳 鮭 豆腐 みそ 豚肉	にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく こんにゃく しいだけ グリンビース 清見オレンジ	ごはん 里芋 バター 白いんげん豆 サラダ油 砂糖	28.0	雄勝小
								15.3	
								1.9 639	
	水		メロン	たらのコーンマヨネーズやき ミートソースパスタ ジュリアンヌスープ	牛乳 パラベーコン   たら たまご 豚肉   大豆 粉チーズ	セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ スリムねぎ コーン パセリ にんにく トマト	パン粉 オリーブ油 砂糖 スパゲティ	28.0	大谷地小
6			パン					27.7	
		_						3.1	
7			ごはん	石巻産わかめいりぎょうざ (2こ) ひじきとれんこんのサラダ 石巻産とうふのマーボーどうふ	牛乳 豚肉 大豆   みそ 豆腐 豚肉   わかめ おから ひじき	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん しいたけ にら たけのこ キャベツ きゅうり 赤パブリカ 玉ねぎ れんこん	ごはん サラダ油 砂糖 でんぷん ごま油 ラー油 ぎょうざの皮 大豆油 ドレッシング	699 25.5	- - 雄勝小 -
	不	$\circ$						21.5	
		_						2.6	
	金		やさい	あつやきたまごのきのこあんかけ まめもやしとちくわのソテー さつまじる	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ たまご ちくわ かつお節	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ 青菜 赤しそ えのきたけ 大豆もやし チンゲン菜 かぼちゃ	ごはん サラダ油 さつまいも 砂糖 でんぷん	643 24.3	
8								18.6	
				[613:3]	7. 14 ギギキー由			2.5	
11	月		みやぎ鎮魂の日						
	火			石巻産チーズささかまのフライ じゃがいものちゅうかいため しおワンタンスープ	牛乳 バラベーコン チーズ 笹かまぼこ たまご 豚肉	にんじん 白菜 にんにく スリムねぎ ピーマン	ごはん ワンタンの皮 ごま油 小麦粉 パン粉 大豆油 サラダ油 砂糖	670 22.8	
12			ごはん					18.9	
							じゃがいも	2.7	
			せわり	フルーツのヨーグルトあえ コーヒーぎゅうにゅうのもと	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 りんご	パン 焼きそば麺 サラダ油 生クリーム コーヒー牛乳の素	685 22.5	
13	水	$\circ$	ソフト パン					23.6	
								3.2	
14			こしてはん	さわらのカレーからあげ ブロッコリーとウィンナーのソテー じゃがいものとろとろスープ おいわいデザート( <b>雄勝小のみ)</b>	牛乳 さわら ウィンナー	玉ねぎ コーン 小松菜 にんにく しめじ ブロッコリー	ごはん サラダ油 じゃがいも でんぷん 大豆油 オリーブ油	659 23.6	700
	和	$\circ$						21.1	21.8
								2.6	2.6
15 🕏			ごはん	山口の給食『チキンチキンごぼう』 はるさめサラダ キムチスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	にんじん 大根 白菜 しめじ 長ねぎ にら ごぼう きゅうり 枝豆	ごはん サラダ油 砂糖 でんぷん 春雨 大豆油 ドレッシング	693 29.0	雄勝小
	金							19.8	
4		_						2.3	
۔ ا۔	_		こはん   宮城の郷土料理『油ふ入りおく	さはのみそに  サラダでげんき「りっちゃんサラダ」	牛乳 豆腐 さば   みそ ロースハム   昆布 かつお節 豆乳	キャヘツ   さゅつり	ごはん じゃがいも 砂糖 でんぷん 油ふ サラダ油 水あめ	708 24.0	雄勝小6年
18	月			宮城の郷土料理『油ふ入りおくずかけ』				23.6	
				★おいわいデザート		コーン いちご		2.6	
19	火			全校給食止め	(食数定数以	トのため)			全小学校
20	水				春分のE	3			
			4.4	いためビビンバ	   牛乳 鶏肉 たまご   豚肉 ヨーグルト	にんじん 白菜 しょうが 小松菜 にんにく きくらげ しいたけ 大豆もやし	ごはん 押麦 でんぷん サラダ油 砂糖 ごま油	694	全小学校6年
		$_{\star} \;\; $	むぎ	たまご入りはくさいスープ				29.6	
21	木		ごはん	いちご (2こ)	豚肉 ヨーグルト	しいたけ 大豆もやし		19.9	至小字校り年

※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。

★: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 ・押麦 ・とうふ 長ねぎ ・ヨーグルト

・パン • 豚肉 • 牛乳 ・パプリカ ・油揚げ

## 【今月の地場産物《石巻産》】

・わかめぎょうざ

・焼きそば麺 ・しょうゆ ・みそ ・スリムねぎ ・小松菜 ・笹かる 笹かまぼこ







みなさんから届いたメッセージ は、給食センターのろうかにはっ ています。調理員さんもみんな よろこんでいました。一年間本 当にありがとうございました!

