３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 赤のなかま 血や肉や骨になる食べもの	緑のなかま からだの調子をよくし病気を防ぐ食べもの	黄色のなかま はたらくカや熱になる食べもの	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	備考 （給食止め等）
1	金		五目ごはん	花形豆腐ハンバーグおろしソース つぼみ菜とツナのサラダ 花ふ入りすまし汁 ひな祭りプチゼリー 3月3日は ひな祭り	牛乳　鶏肉　油揚げ うずらの卵　豆腐 おから　ツナ	ごぼう　たけのこ　しめじ こんにゃく　にんじん えのきたけ　たもぎたけ みつば　玉ねぎ　きゅうり 大根　つぼみ菜　もも	ごはん　もち米 花ふ　砂糖　水あめ ドレッシング	808 30.1 22.6 4.2	
4	月	○	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	しょうが　にんにく 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	868 26.4 24.9 2.9	
5	火		ごはん	豚丼の具 北海道の郷土料理『石狩汁』 清見オレンジ　型抜きチーズ	牛乳　鮭　豆腐 みそ　豚肉　チーズ	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 しいたけ　グリンピース 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	829 36.6 20.3 2.9	全中学校３年 河北中 雄勝中
6	水		メロンパン	たらのコーンマヨネーズ焼き ミートソースパスタ ジュリアンヌスープ ★お祝いデザート	牛乳　バラベーコン たら　たまご　豚肉 大豆　粉チーズ　豆乳	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　いちご	パン　マヨネーズ パン粉　オリーブ油 砂糖　スパゲティ 水あめ	884 34.2 34.9 4.1	
7	木	全校給食止め（卒業式）							全中学校
8	金		ごはん 野菜ふりかけ	厚焼き玉子のきのこあんかけ 豆もやしとちくわのソテー さつま汁	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	815 29.7 21.8 3.1	全中学校３年
11	月	みやぎ鎮魂の日							
12	火		ごはん	石巻産チーズ笹かまのフライ じゃがいもの中華炒め 塩ワンタンスープ	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 じゃがいも	848 27.4 22.1 3.4	
13	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 フルーツのヨーグルト和え コーヒー牛乳の素	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	853 27.3 26.8 4.2	
14	木	○	ごはん	さわらのカレーから揚げ 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	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	839 28.7 24.9 3.5	
15	金		ごはん	山口の給食『チキンチキンごぼう』 春雨サラダ 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	885 36.1 23.6 3.3	飯野川中 雄勝中
18	月		ごはん	さばのみそ煮 サラダでげんき「りっちゃんサラダ」 宮城の郷土料理『油ふ入りおくずかけ』	牛乳　豆腐　さば みそ　ロースハム 昆布　かつお節	ごぼう　にんじん 大根　しいたけ こんにゃく　キャベツ きゅうり　コーン	ごはん　じゃがいも 砂糖　でんぷん　油ふ サラダ油	809 26.8 24.2 3.1	
19	火	全校給食止め（食数定数以下のため）							全中学校
20	水	春分の日							
21	木		麦ごはん	炒めビビンバ たまご入り白菜スープ いちご（２個） ★ヨーグルト	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 ほうれん草　いちご	ごはん　押麦 でんぷん　サラダ油 砂糖　ごま油	862 35.9 23.0 2.9	

※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　・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》】
・焼きそば麺　・しょうゆ　・みそ　・わかめぎょうざ
・スリムねぎ　・小松菜　・笹かまぼこ

中学３年生のみなさんご卒業おめでとうございます！