



令和6年3月よていこんだてひょう (小学校)



今月の石巻産・宮城県産の食材
ごはん・パン・牛乳・油麩・豚肉・豆腐・油揚げ・納豆・わかめ・茎わかめ・こまつな・長ねぎ・パプリカ・スリムねぎ



石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだてめい		主な材料名と3つのほたらき			栄養価		備考 (給食止め等)
			しゆしよく	おかず	赤のなかま 血や肉や骨に なる食品	緑のなかま からだの調子をよくし 病気を防ぐ食品	黄色のなかま はたらく力や 熱になる食品	エネルギー たんぱく質 脂 食塩相当量	kcal g g g	
1	金	ごはん		カツカレー (ヒレカツ・チキンカレー) かいそうサラダ	牛乳 牛乳 豚肉 卵 茎わかめ わかめ 昆布 とさか 鶏肉 スキムミルク	大根 きゅうり にんにく 玉ねぎ にんじん りんご プルーン	ごはん 大豆油 ドレッシング サラダ油 じゃがいも カレーウ パン粉 小麦粉	696 25.7 17.4 3.0	kcal g g g	須江小4年
4	月	ごもく ごはん		はながたバーグてりやきソース つぼみなのごまあえ ふかだんごはなぶのすましじる おひなさまもゼリー	牛乳 牛乳 鶏肉 豆腐 おから 豆腐 サメ肉 わかめ	つぼみな もやし にんじん ぶなしめじ えのきだけ スリムねぎ 玉ねぎ	ごはん もち米 砂糖 でんぷん すりごま 麩 ピーチゼリー パン粉	607 24.2 16.6 3.0	kcal g g g	3月3日は おひなさま
5	火	ごはん		にこみおでん もやしのピリからいため スイートスプリング ☆なっとう	牛乳 牛乳 昆布 うすら卵 厚揚げ えび 魚肉 たら さつま揚げ 鶏肉 納豆	大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ だけのこ もやし にら スイートスプリング 玉ねぎ	ごはん 砂糖 サラダ油 でんぷん	648 26.8 18.2 2.3	kcal g g g	河南東中 1年・3年 河南西中3年
6	水	メロン パン		とりにくのマーメイドソース ブロッコリーサラダ マゼドアンスープ ☆ヨーグルト	牛乳 牛乳 鶏肉 チーズ ウインナーソーセージ ヨーグルト	ブロッコリー コーン きゅうり 黄パプリカ セロリ にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ パセリ	メロンパン でんぷん 大豆油 マーメイド ドレッシング オリーブ油	655 26.5 26.5 3.1	kcal g g g	
7	木	玄米入り ごはん		たらのマヨコーンやき こまつなのさつとに あぶらふりりけんちんじる	牛乳 牛乳 たら みそ 油揚げ 厚揚げ	コーン にんじん もやし こまつな 大根 こんにゃく しめじ 長ねぎ	ごはん 玄米 マヨネーズ はちみつ 砂糖 ごま油 ごま サラダ油 じゃがいも 油麩 のりたまふりかけ	647 25.8 20.2 2.6	kcal g g g	河南東中 河南西中
8	金	ごはん		あかうおのたつたあげ カミカミサラダ ピリからみそじる	牛乳 牛乳 赤魚 茎わかめ ツナ 豚肉 油揚げ みそ	にんじん 切干大根 もやし しょうが にんにく 大根 しめじ 長ねぎ しょうが	ごはん でんぷん 大豆油 ドレッシング サラダ油 じゃがいも バター	660 26.5 20.4 1.9	kcal g g g	河南東中 河南西中3年
11	月			みやぎ鎮魂の日						
12	火	ごはん		とりにくとポテトのごまがらめ おかがあえ いしかりじる	牛乳 牛乳 鶏肉 大豆 かつお節 鮭 豆腐 みそ	ブロッコリー にんじん もやし ごぼう 玉ねぎ 大根 こんにゃく しいたけ 白菜 長ねぎ	ごはん じゃがいも でんぷん 大豆油 サラダ油 砂糖 ごま バター	691 28.5 21.7 2.0	kcal g g g	中学3年
13	水	こめこ フォカッ チャ		チリコンカン クリームスープパグティ でこぼん アーモンドフィッシュ	牛乳 牛乳 豚肉 大豆 金時豆 手亡 枝豆 鶏肉 えび 小魚	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ でこぼん	米粉フォカッチャ サラダ油 砂糖 バター ホワイトルウ スパゲティ 生クリーム アーモンド	632 33.3 20.4 3.1	kcal g g g	中学3年
14	木	ごはん		さわらのねぎあんかけ いりどり はくさいのみそじる ☆おいわいゼリー	牛乳 牛乳 さわら 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	スリムねぎ にんじん ごぼう だけのこ こんにゃく さやいんげん 大根 白菜 長ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん サラダ油 いちご入り豆乳ゼリー	660 29.4 18.0 2.6	kcal g g g	中学3年
15	金	ごはん		ぶたにくのガーリックソース ひじきのいりに 河南のとろとろたまごスープ	牛乳 牛乳 豚肉 油揚げ ひじき 大豆 豆腐 たまご	しょうが 玉ねぎ にんにく にんじん もやし こんにゃく しいたけ 大根 白菜 スリムねぎ	ごはん 小麦粉 でんぷん 大豆油 砂糖 はちみつ ごま油	681 27.9 21.6 2.3	kcal g g g	北村小 中学3年
18	月	ごはん		さばのさいきょうに ごぼうとぶたにくのいために うーめんいりおくすかけ	牛乳 牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	ごぼう にんじん こんにゃく えだ豆 大根 しいたけ	ごはん ごま油 砂糖 じゃがいも でんぷん 温麺	669 26.7 21.7 2.0	kcal g g g	北村小6年 中学3年
19	火	玄麦 ごはん		すすかけしゅうまい(2こ) チョレギサラダ マーボーどうふ	牛乳 牛乳 わかめ 豚肉 大豆 みそ 豆腐	にんじん キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく しいたけ だけのこ 長ねぎ	ごはん 玄麦 ドレッシング ごま油 砂糖 でんぷん しゅうまいの皮	665 27.3 20.4 2.6	kcal g g g	広瀬小・須江小 前谷地小・鹿又小 和瀬小・北村小6年 中学3年
20	水			春分の日						
21	木	ごはん		ヤンニョムチキン もやしのツナいため わかめいりキムチスープ ようなしゼリー	牛乳 牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 豆腐 みそ わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし しめじ こまつな 白菜 大根 しいたけ にら	ごはん でんぷん 大豆油 はちみつ 砂糖 サラダ油 洋なしゼリー	691 28.4 20.6 2.4	kcal g g g	小学6年 中学3年
22	金			れいわ ねんど がくねんしゅうりょうしき 令和5年度 学年修了式						

※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。

※スプーンの欄に◎印がついた日は、スプーンがあると食べやすい献立です。

※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。

※☆印は業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。



そつぎょう がくねんしゅうりょう
卒業・学年修了おめでとうございます



健康のために
減塩に心がけま
しょう

宮城県の減塩の合言葉
「塩eco」は、塩の節約を
意味しています。



河南学校給食センターでは、適塩給食の日に、
献立表に「塩ecoこんだて」のマークを付けて
います。