



# 令和6年3月予定献立表 (中学校)

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	献立名		主な材料名と3つのほたらき			栄養価		備考 (給食止め等)	
			主食	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 脂質 食塩相当量	kcal g g g		
1	金		ごはん	勝つかレー (ヒレカツ・チキンカレー) 海藻サラダ  中学3年生 応援 こんだて	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 ブルーン	ごはん 大豆油 ドレッシング サラダ油 じゃがいも カレーパウダー 小麦粉	866 30.8 19.3 3.7	kcal g g g	須江小4年	
4	月		五目 ごはん	花型バーグ照焼ソース つぼみ菜のごま和え ふか団子と花麩のすまし汁 おひなさまももゼリー  3月3日は おひなさま	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 ビー チゼリー パン粉	777 30.5 19.8 4.0	kcal g g g		
5	火		ごはん	煮込みおでん もやしのピリ辛炒め スイートスプリング ☆納豆  塩eco こんだて 季節の果物を味わおう 「スイートスプリング」	牛乳 牛乳 昆布 うずら卵 厚揚げ えび 魚肉 タラ 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	798 31.6 20.4 2.7	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	鶏肉のマーマレードソース ブロッコリーサラダ マセドアンスープ ☆お祝いゼリー  中学3年生 卒業 お祝い こんだて	牛乳 牛乳 鶏肉 チーズ ウィンナーソーセージ	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 マーマレード ドレッシング オリーブ油 いちご入り豆乳ゼリー	870 31.2 35.0 4.3	kcal g g g		
7	木		振替休業日								河南東中 河南西中
8	金		ごはん	赤魚の竜田揚げ カミカミサラダ ピリ辛みそ汁  よくかんで食べよう 塩eco こんだて 8のつく日は 野菜の日	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	841 32.6 24.3 2.2	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	鶏肉とポテトのごまがらめ おかか和え 石狩汁	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 大根 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	881 35.3 25.4 2.8	kcal g g g	中学3年	
13	水		米粉フォ カッチャ	チリコンカン クリームスープパグティ でごはん アーモンドフィッシュ  季節の果物を 味わおう 「でごはん」	牛乳 牛乳 豚肉 大豆 金時豆 手こ 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 でごはん	米粉フォカッチャ サラダ油 砂糖 バター ホワイトルーフ スパゲティ 生クリームアー モンド	792 41.9 24.0 4.1	kcal g g g	中学3年	
14	木		ごはん	さわらのねぎあんかけ 炒り鶏 白菜のみそ汁 ☆いちごプリン	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 いちごミルクプリン	827 36.0 20.8 3.5	kcal g g g	中学3年	
15	金		ごはん	豚肉のガーリックソース ひじきの炒り煮 河南のとろとろ卵スープ	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	860 33.7 25.3 2.8	kcal g g g	北村小 中学3年	
18	月		ごはん	さばの西京煮 ごぼうと豚肉の炒め煮 うーめん入りおくらずかけ  塩eco こんだて	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 しょうが じゃがいも でんぷん 温麺	844 32.6 25.4 2.5	kcal g g g	北村小6年 中学3年	
19	火		げんばく 玄麦 ごはん	すすかけしゅうまい(2こ) チョレギサラダ マーボー豆腐  毎月19日は 食育の日	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 にら 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	821 32.3 23.2 3.2	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 もやしのツナ炒め わかめ入りキムチスープ 洋梨ゼリー  学年修了 お祝い こんだて	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	875 34.2 24.7 3.2	kcal g g g	小学6年 中学3年	
22	金		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。



## 卒業・学年修了おめでとうございます



健康のために  
減塩心がけま  
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。