3月の予定献立表（小学校）

石巻市住吉学校給食センター

日 曜日	スプーン	献立名		おもなざいりょうと3つのはたらき あかのなかま ちやにくやほねになるたべもの	みどりのなかま からだのちょうしをよくしびょうきをふせぐたべもの	きいろのなかま はたらくちからやねつになるたべもの	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		ごもくごはん ぎゅうにゅう	はながたとうふハンバーグ おろしソースがけ ◆つぼみなのツナあえ はなふいりすましじる ◆ひなまつりミニゼリー（ももあじ）	牛乳　鶏肉　豆腐　ツナ うずらの卵	ごぼう　たけのこ　こんにゃく たまねぎ　だいこん　つぼみな コーン　にんじん　キャベツ えのき　長ねぎ	ごはん　もちごめ　砂糖 ごまドレッシング　はなふ ひまなつりミニゼリー	679 25.8 22.4 2.7	kcal g g g	
4 月	○	ごはん ぎゅうにゅう	ミニカツ ◆りっちゃんサラダ ポークカレー	牛乳　豚肉　ハム　昆布 かつお削り　チーズ スキムミルク	にんじん　キャベツ　きゅうり コーン　玉ねぎ　にんにく しょうが　グリンピース りんご	ごはん　パン粉　小麦粉 大豆油　サラダ油　砂糖 じゃがいも	718 23.7 20.7 3.0	kcal g g g	
5 火	○	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのからしじょうゆがけ ひじきのいりに こまつなのみそしる ☆◆ヨーグルト	牛乳　さわら　ひじき 鶏肉　大豆　油揚げ 豆腐　みそ　ヨーグルト	干ししいたけ　にんじん いとこんにゃく　えだまめ だいこん　しめじ　長ねぎ こまつな	ごはん　砂糖　サラダ油	637 29.9 17.9 2.5	kcal g g g	山下中 青葉中3年 住吉中3年
6 水	○	しょくパン ぎゅうにゅう	ミートサンドのぐ（セルフミートサンド） ◆ナタデココいりフルーツミックス おしむぎいりコンソメスープ	牛乳　豚肉　大豆 チーズ　鶏肉	にんにく　玉ねぎ　にんじん ピーマン　キャベツ　セロリ パセリ　みかん　パイン　もも ナタデココ	食パン　サラダ油　砂糖 押し麦	631 30.7 20.2 3.0	kcal g g g	
7 木		ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとじゃがいものあげに ◆ほうれんそうのゴマあえ さわにわん コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳　鶏肉　笹かまぼこ 豚肉	しょうが　ピーマン　もやし ほうれんそう　にんじん　ごぼう たけのこ　干ししいたけ みつば	ごはん　片栗粉　じゃがいも 大豆油　砂糖　ごま 三温糖　コーヒー牛乳の素	669 27.4 16.9 2.5	kcal g g g	中学校
8 金		ごはん ぎゅうにゅう	たらのコーンマヨネーズやき やさいのうまに ふのりのみそしる	牛乳　たら　ふのり 豆腐　みそ　油揚げ	コーン　玉ねぎ　パセリ にんじん　干ししいたけ えあまめ　長ねぎ　だいこん	ごはん　マヨネーズ 生クリーム　サラダ油 じゃがいも　砂糖	659 25.0 20.5 2.1	kcal g g g	中学校3年
11 月	みやぎちんこんのひ								
12 火		ごはん ぎゅうにゅう	いかのピリからあんかけ ビーフンソテー かいそういりあぶらふのみそしる	牛乳　いか　えび　豆腐 みそ　こんぶ　わかめ のり	長ねぎ　にんじん　玉ねぎ キャベツ　チンゲンサイ だいこん　しめじ　スリムねぎ	ごはん　片栗粉　大豆油 ごま油　砂糖　ビーフン 油麩	631 25.8 16.7 2.5	kcal g g g	住吉中 中学校3年
13 水	○	バターロールパン いちごジャム ぎゅにゅう	やきそば にらたまちゅうかあんかけ ☆◆そつぎょうおめでとうデザート	牛乳　豚肉　たまご	しょうが　にんじん　玉ねぎ キャベツ　もやし　ピーマン	バターロールパン いちごジャム　サラダ油 焼きそばめん　砂糖　片栗粉 卒業おめでとうデザート	677 16.2 21.3 3.0	kcal g g g	中学校3年
14 木		ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに ぶたにくとつぼみなのかきあぶらいため おくずかけ	牛乳　さば　みそ 豚肉　油揚げ　豆腐	にんにく　にんじん　キャベツ もやし　つぼみな　たけのこ 干ししいたけ　つきこんやく	ごはん　砂糖　ごま油 じゃがいも　まめふ 片栗粉	676 27.8 22.0 2.7	kcal g g g	中学校3年
15 金		ごはん ぎゅうにゅう	チキンなんばん パックタルタルソース ◆ポパイサラダ とうふスープ	牛乳　鶏肉　たまご ハム　豆腐　わかめ	ピクルス　コーン　パプリカ きゅうり　ほうれんそう キャベツ　はくさい 干ししいたけ　長ねぎ	ごはん　菜種油　砂糖 小麦粉　大豆油　ドレッシング ごま油	655 24.9 23.4 2.7	kcal g g g	山下中 向陽小全校 中学校3年
18 月		ごはん ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ いしかりじる 【きせつのくだもの】きよみオレンジ	牛乳　豚肉　さけ みそ	しょうが　玉ねぎ　にんじん いとこんにゃく　グリンピース キャベツ　しめじ　長ねぎ きよみ	ごはん　サラダ油　砂糖	630 30.5 15.3 1.9	kcal g g g	向陽小6年 中学校3年
19 火	○	ごはん ぎゅうにゅう	チキンチキンごぼう ◆かいそうサラダ パックあおじそドレッシング じゃがいものとろとろスープ	牛乳　鶏肉　わかめ とさか　昆布	ごぼう　えだまめ　キャベツ パプリカ　にんじん　だいこん 玉ねぎ　コーン　スリムねぎ	ごはん　片栗粉　大豆油 砂糖　ドレッシング じゃがいも	674 23.5 18.7 2.8	kcal g g g	貞山小、中里小 向陽小6年 住吉中 中学校3年
20 水	しゅんぶんのひ								
21 木		ごはん ぎゅうにゅう	あかうおのバンバンジーソースがけ ◆ブロッコリーイタリアンサラダ はるさめいりえびボールスープ	牛乳　赤魚　ハム チーズ　えび　たら	しょうが　長ねぎ　玉ねぎ ブロッコリー　パプリカ にんじん　きくらげ はくさい　スリムねぎ	ごはん　片栗粉　大豆油 ごま　ごま油　砂糖 ドレッシング　はるさめ	660 24.5 21.1 3.2	kcal g g g	小学校6年 中学校3年
22 金	しゅうりょうしき								

● はし・スプーンの取り扱いについて・・・使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。

☆は業者から直接、学校に配送されます。

◆は学校冷蔵庫保存になります。

3月に使用する石巻産・宮城県産のおもな食材

ごはん・もち米・押し麦・牛乳・豚肉・鮭・笹かま・卵・豆腐・油揚げ・みそ・しょうゆ
わかめ・油麩・小松菜・長ねぎ・スリムねぎ・パプリカ・ほうれん草・小松菜・しめじ

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。