



3月の予定献立表(中学校)



石巻市住吉学校給食センター

曜日	ス プ ー ン	献立名	主な材料名と3つのはたらき			栄養価		備考 (給食止め 等)
			赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩 分	kcal g g g	
			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			
1 金		五目ごはん 牛乳 花形とうふハンバーグおろしソースがけ ◆つぼみ菜のツナ和え 花麩入りすまし汁 ◆ひなまつりミニゼリー(もも味)	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 ながねぎ	ごはん もちごめ 砂糖 ごまドレッシング はなふ ひなまつりミニゼリー	874 32.4 27.8 3.4	kcal g g g	
4 月	○	ごはん 牛乳 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	897 28.2 24.6 3.7	kcal g g g	
5 火	○	ごはん 牛乳 さわらの辛子醤油がけ ひじきの炒り煮 小松菜のみそ汁 ☆◆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	800 36.5 20.9 3.3	kcal g g g	山下中 青葉中3年 住吉中3年
6 水	○	食パン 牛乳 ミートサンドの具 ◆ナタデココ入りフルーツミックス 押し麦入りコンソメスープ ☆◆卒業おめでとうデザート	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 バイン もも ナタデココ	食パン サラダ油 砂糖 押し麦 卒業おめでとうデザート	839 38.3 24.8 3.8	kcal g g g	卒業祝い献立 
7 木	中学卒業式 							
8 金		ごはん 牛乳 たらのコーンマヨネーズ焼き 野菜のうま煮 ふのりのみそ汁 ◆型抜きチーズ	牛乳 たら ぶのり 豆腐 みそ 油揚げ チーズ	コーン 玉ねぎ パセリ にんじん 干しいたけ えだまめ 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	869 32.4 27.0 3.0	kcal g g g	中学校3年
11 月	みやぎ鎮魂の日							
12 火		ごはん 牛乳 いかのピリ辛あんかけ ビーフンソテー 海藻入り油麩のみそ汁	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	802 31.4 19.4 3.2	kcal g g g	住吉中 中学校3年
13 水	○	バターロールパン ブルーベリージャム 牛乳 焼きそば にら玉中華あんかけ ◆フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 たまご ヨーグルト	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン みかん バイン もも	バターロールパン ブルーベリージャム サラダ油 焼きそばめん 砂糖 片栗粉 生クリーム	874 19.3 26.9 4.0	kcal g g g	中学校3年
14 木		ごはん 牛乳 さばのみそ煮 豚肉とつぼみ菜のかき油炒め 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 干しいたけ つきこんにゃく	ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも まめふ 片栗粉	918 34.6 29.3 3.3	kcal g g g	中学校3年
15 金		ごはん 牛乳 チキン南蛮 バックタルタルソース ◆ポパイサラダ 豆腐スープ	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	811 30.6 26.2 3.0	kcal g g g	山下中 向陽小全校 中学校3年
18 月		ごはん 牛乳 豚丼の具 石狩汁 【季節の果物】清見オレンジ	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	799 37.8 17.3 2.7	kcal g g g	向陽小6年 中学校3年
19 火	○	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう ◆海藻サラダ バック青じそドレッシング じゃがいものどろろスープ	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	864 29.3 22.2 3.5	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	春分の日							
21 木		ごはん 牛乳 赤魚のパンパンジーソースがけ ◆ブロッコリーイタリアンサラダ 春雨入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	842 30.5 25.2 4.1	kcal g g g	小学校6年 中学校3年
22 金	修了式 1年間 ありがとう ございました 							

● 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・筍かま・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



「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。