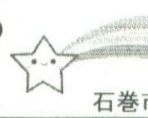




7月のよていこんだてひょう

(小学校)




令和元年 7月 1日

石巻市東学校給食センター

曜日	こんだて名	おもなざいようめいと3つのはたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん	備考 (給食止め)	
		あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま			
		血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品			
1月	ごはん 牛乳	さばのからししょうゆかけ ごもくきんぴら なめこじる	牛乳,さば,鶏肉 荳わかめ,みそ	長ねぎ,ごぼう にんじん,だいこん なめこ,はくさい こんにやく	ごはん,かたくり粉 小麦粉,キャノーラ油 砂糖,サラダ油 ごま油,ごま	680 kcal 22.8 g 25.5 g 2.8 g	万石浦小
2火	ごはん 牛乳	とりにくのガーリックやき ブロッコリーのツナあえ とうふスープ	牛乳,鶏肉,ツナ うずら卵,豆腐	ブロッコリー,にんじん きゅうり,たけのこ しいたけ,チンゲン菜	ごはん,砂糖 かたくり粉,ごま油 ドレッシング	606 kcal 28.6 g 17.6 g 2.8 g	大街道小
3水	せわり ソフトパン 牛乳	ポイルウインナー フルーツミックス やきそば	牛乳,ウインナー 豚肉	みかん,パイナップル しょうが,にんじん 玉ねぎ,もやし キャベツ,ピーマン	ソフトパン,砂糖 カクテルゼリー サラダ油 蒸し中華めん	645 kcal 21.3 g 22.7 g 3.2 g	渡波小 鹿妻小 万石浦小5年
4木	ごはん 牛乳	ほしがたコロッケ やさいのソテー こんさいのごまみそしる	牛乳,豚肉,みそ	にんじん,玉ねぎ キャベツ,いんげん ごぼう,長ねぎ	ごはん,星型コロッケ キャノーラ油 サラダ油 じゃがいも,ごま	602 kcal 18.2 g 17.1 g 2.3 g	万石浦小5年
5金	ごはん 牛乳	ほしがたハンバーグ おほしさまサラダ ★セタデザート あまのがわスープ	牛乳 星型ハンバーグ ロースハム,チーズ	キャベツ,にんじん きゅうり,たけのこ しいたけ,はくさい オクラ	ごはん,砂糖,ごま かたくり粉,はるさめ ごま油,ドレッシング セタデザート	669 kcal 20.6 g 20.7 g 2.7 g	蛇田小 石巻小1.2年 万石浦小5年
8月	ごはん 牛乳	あかうおのたつたあげ ぶたにくとこんにやくのみそいため ワンタンスープ	牛乳,赤魚,豚肉 みそ,大豆,鶏肉	しょうが,にんじん 玉ねぎ,えだまめ はくさい,たけのこ スリムねぎ,こんにやく	ごはん,かたくり粉 キャノーラ油,ごま油 砂糖,ワンタンの皮	627 kcal 24.6 g 17.7 g 2.6 g	釜小・大原小 山下小2.3.6年 特支 鮎川小3.4.5年
9火	ごはん 牛乳	ポークしゅうまい(2こ) わかめとささみのピリからサラダ キムチスープ	牛乳,わかめ ささみ,豚肉,みそ ポークしゅうまい	にんじん,きゅうり だいこん,もやし はくさい,しめじ にら,ねぎ	ごはん,サラダ油 ラー油,ドレッシング	609 kcal 20.9 g 20.8 g 2.8 g	鹿妻小5年 大原小3.4.5年 鮎川小3.4.5年
10水	こめこ パン 牛乳	ささみのレモンソース きのこペンネのソテー やさいスープ	牛乳,ささみ バラベーコン チーズ,生クリーム	レモン,玉ねぎ えのきたけ,しめじ にんじん,キャベツ こまつな	米粉パン,かたくり粉 キャノーラ油,砂糖 サラダ油,ペンネ じゃがいも	670 kcal 32.9 g 24.0 g 3.3 g	大原小3.4.5年 鮎川小3.4.5年
11木	ごはん 牛乳	あつやきたまごのそぼろあんかけ キャベツとあぶらあげのごまいため けんちんじる	牛乳,厚焼き卵 鶏肉,油揚げ 豆腐	にんじん,キャベツ もやし,ごぼう だいこん,長ねぎ こんにやく	ごはん,サラダ油 砂糖,かたくり粉 ごま油,ごま さといも	608 kcal 23.5 g 18.1 g 2.5 g	開北小特支
12金	ごはん 牛乳	とうふメンチカツ なつやさいカレー すいか	牛乳 豆腐メンチカツ 豚肉,チーズ	すいか,しょうが 玉ねぎ,にんじん なす,りんご,えだまめ コーン,トマト	ごはん,キャノーラ油 サラダ油,じゃがいも	714 kcal 21.3 g 21.5 g 2.8 g	東浜小
16火	ごはん 牛乳	アジフライ はるさめサラダ みそスープ	牛乳,アジフライ 豚肉,みそ	えだまめ,にんじん きゅうり,玉ねぎ はくさい,コーン 長ねぎ	ごはん,キャノーラ油 はるさめ,サラダ油 ごま油,砂糖 ドレッシング	670 kcal 23.2 g 19.0 g 3.4 g	
17水	ミルク パン 牛乳	とりにくのマスタードやき コーンじゃが トマトとレタスのスープ	牛乳,鶏肉 バラベーコン 豆腐,たまご	コーン,パセリ 玉ねぎ,トマト レタス	ミルクパン,マーガリン じゃがいも,かたくり粉	637 kcal 30.7 g 24.1 g 3.1 g	開北小5年
18木	ごはん 牛乳	さけのごまふうみやき もやしのピリからいため なすのみそしる	牛乳,鮭 豚肉,油揚げ みそ	しょうが,長ねぎ にんじん,もやし にら,えのきたけ なす	ごはん,ごま油 ごま,サラダ油 砂糖,じゃがいも	603 kcal 27.6 g 16.9 g 2.8 g	
19金	ごはん 牛乳	セルフチャーハン くきわかめスープ れいとうパイナップル	牛乳,豚肉 えび ショルダーベーコン 豆腐,荳わかめ	玉ねぎ,にんじん コーン,グリーンピース 長ねぎ,パイナップル キャベツ	ごはん,サラダ油 ごま油	619 kcal 24.6 g 18.2 g 2.5 g	大街道小・住吉小・湊小 鮎川小・大原小・開北小 万石浦小・鹿妻小・渡波小 稲井小・寄磯小・東浜小

★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。

★ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

★栄養価は3・4年生の値です。

★マイはは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

★7/5のデザートは業者から学校への配送です。



夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどが、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。