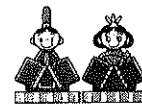




3月のよていこんだてひょう



令和 4年 3月 1日

石巻市東学校給食センター



日曜日	こんだて名		おもなさいようめいと3つのはたらき			えいようか		備考 (給食止め)
			あかのななかま	みどりのななかま	さいろのななかま	エネルギー	たんぱく質	
			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	たんぱく質	えんぷん	
1 火	ごはん 牛乳	チキンなんばん もやしとささかまのちゅうかサラダ さわにわん	牛乳、鶏肉、たまご 笹かまぼこ、豚肉 豆腐	もやし、にんじん きゅうり、キャベツ 大根、えのきたけ ほうれんそう	ごはん、小麦粉 キャノーラ油、上白糖 タルタルソース ドレッシング	634 kcal 25.8 g 20.8 g 3.0 g	蛇田小1.2.3.4.5年	
2 水	しよく パン 牛乳	ミートサンド フライドパン やさいスープ	牛乳、チーズ 豚肉、大豆	かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、トマト パセリ、大根、キャベツ	食パン、キャノーラ油 上白糖、米油 じゃがいも	622 kcal 20.8 g 24.5 g 3.3 g	開北小	
3 木	わかめ ごはん 牛乳	はながたとうふハンバーグおろしソース つぼみなのさつとに はなふいりすましじる ★おいわいいちごゼリー	牛乳、わかめ 花型豆腐ハンバーグ さつま揚げ、豆腐 うずら卵	大根、にんじん、つぼみ菜 もやし、ぶなしめじ 糸みつば	ごはん、上白糖 花麩、いちごゼリー	625 kcal 23.2 g 16.7 g 2.7 g		
4 金	ごはん 牛乳	カツカレー(チキンカレー・ミニカツ) かいそうサラダ	牛乳、ヒレカツ 海藻、鶏肉、チーズ	大根、きゅうり、キャベツ しょうが、玉ねぎ にんじん、りんご ブルーーン、グリーンピース	ごはん キャノーラ油、米油 じゃがいも ドレッシング	698 kcal 21.4 g 21.5 g 3.3 g	大街道小・住吉小	
7 月	ごはん 牛乳	さわらのしぐれソース ビーフソテー わかめスープ	牛乳、さわら バラベーコン うずら卵、わかめ	しょうが、にんじん 玉ねぎ、キャベツ、にら 白菜、長ねぎ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油 上白糖、ごま、米油 ビーフン、ごま油	691 kcal 25.4 g 23.5 g 2.8 g		
8 火	ごはん 牛乳	じゃがいもととりにくのあげに りっちゃんサラダ だいこんとしめじのみそしる	牛乳、鶏肉 ロースハム、昆布 かつお節、油揚げ 豆腐、みそ	しょうが、キャベツ にんじん、きゅうり コーン、大根 しめじ、ごまつな	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油 じゃがいも、上白糖 米油	643 kcal 27.4 g 16.8 g 2.5 g		
9 水	ミルク パン 牛乳	オムレツマトソース やさいのソテー コーンポタージュ	牛乳、オムレツ 豚肉、チーズ スキムミルク	にんじん、玉ねぎ キャベツ、いんげん コーン、パセリ	ミルクパン、上白糖 米油、じゃがいも 生クリーム	665 kcal 24.4 g 25.7 g 3.5 g		
10 木	ごはん 牛乳	さばのからししょうゆかけ わふうサラダ さといものみそしる	牛乳、さば、ささみ 豆腐、みそ	長ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり 大根、白菜	ごはん、かたくり粉 小麦粉、キャノーラ油 上白糖、さといも ドレッシング	699 kcal 25.1 g 25.6 g 2.8 g		
11 金	みやぎ鎮魂の日							
14 月	ごはん 牛乳	いためビビンバ しおワンタンスープ きよみオレンジ	牛乳、豚肉、鶏肉	きよみオレンジ、しょうが にんじん、大豆もやし ほうれんそう、白菜 たけのこ、スリムねぎ	ごはん、米油、上白糖 ごま油、ごま ワンタン	600 kcal 22.7 g 17.1 g 2.1 g	寄磯小	
15 火	ごはん 牛乳	いかのかりんとうあげ やさいのうまに えのきととうふのみそしる	牛乳、いか、豆腐 みそ	しょうが、にんじん 玉ねぎ、しいたけ いんげん、えのきたけ 長ねぎ	ごはん、小麦粉 かたくり粉、上白糖 キャノーラ油、米油 じゃがいも	639 kcal 24.4 g 16.1 g 2.8 g		
16 水	せわり ソフトパン 牛乳	やさそば ポイルウインナー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳、ヨーグルト ウインナー、豚肉	みかん、パイナップル、黄桃 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、上白糖 生クリーム、米油 中華めん	688 kcal 22.0 g 25.6 g 3.0 g		
17 木	ごはん 牛乳	とりにくのガーリックやき ひじきのサラダ はくさいのごまみそスープ	牛乳、鶏肉、ひじき ツナ、豚肉、みそ	にんじん、大根 きゅうり、玉ねぎ 白菜、コーン	ごはん、上白糖 かたくり粉、米油 ごま、ドレッシング	601 kcal 27.0 g 16.3 g 2.7 g		
18 金	全校給食止め							
22 火	ごはん 牛乳	あつやきたまごのそぼろあかけ キャベツとあぶらあげのごまいため とんじる	牛乳、厚焼き卵 鶏肉、油揚げ 豚肉、豆腐、みそ	にんじん、キャベツ もやし、ごぼう、大根 白菜、長ねぎ こんにゃく	ごはん、米油 上白糖、かたくり粉 ごま油、じゃがいも ごま	650 kcal 27.0 g 20.1 g 2.5 g	開北小・寄磯小 蛇田小・小学6年生	
23 水	こめこ パン 牛乳	ささかまのいそべあげ ほうれんそうのしろごまあえ ほうとうふうみそにこみうどん	牛乳、笹かまぼこ たまご、あおのり 豚肉、油揚げ、みそ	にんじん、もやし ほうれんそう、ごぼう しめじ、かぼちゃ 長ねぎ	米粉パン、小麦粉 キャノーラ油、上白糖 ごま、うどん	613 kcal 28.4 g 20.9 g 3.2 g	大街道小・山下小 開北小・大原小 寄磯小・小学6年生	

◎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。

◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎栄養価は3・4年生の値です。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。



小学6年生のみなさんご卒業おめでとう!