



4月のよていこんだてひょう



令和 4年 4月 8日

石巻市東学校給食センター

日曜日	こんだて名	おもなさいりょうめいと3つのほたらき			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)	
		あかのなかせき	みどりのなかせき	さいろのなかせき			
		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			
8金		全校給食止め				全小学校	
11月		全校給食止め				全小学校	
12火	わかめごはん牛乳	あじのこうみあげにくじゃがだいこんのみそしる	牛乳, わかめ, 豚肉油揚げ, 豆腐, みそあじ	にんじん, 玉ねぎ, こんにやく, グリンピース, 大根, こまつな	ごはん, かたくり粉, キャノーラ油, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	671 kcal 26.2 g 20.1 g 2.9 g	石巻小1年・釜小1年 湊小1年・山下小1年 万石浦小1年・鹿妻小1年 渡波小1年・稲井小1年
13水	しよくパンいちごジャム牛乳	ハムチーズピカタミートソースパスタコンソメスープ いちごジャム	牛乳, 豚肉, 大豆, チーズ, パラベーコン, ハム, たまご	玉ねぎ, にんじん, トマト, パセリ, グリンピース, セロリ, 大根, 白菜	食パン, サラダ油, 上白糖, スパゲッティ, いちごジャム	670 kcal 26.0 g 25.2 g 3.4 g	湊小1年・山下小1年 渡波小1年・稲井小1年
14木	ごはん牛乳	ささみのレモンソースもやしのごまキムチあえとうふスープ	牛乳, 鶏ささみ, 豆腐	レモン, にんじん, たらこ, 大豆もやし, 玉ねぎ, たけのこ, しいたけ, ハンサムグリーン	ごはん, かたくり粉, キャノーラ油, 上白糖, ごま, ごま油	638 kcal 28.0 g 18.4 g 2.4 g	
15金	ごはん牛乳	ささかまのいそべあげごもくきんぴらこまつなのみそしる ★ヨーグルト	牛乳, 笹かまぼこ, みそ, たまご, あおのり, 豆腐, 蓬わかめ, ヨーグルト, 油揚げ, さつまあげ	ごぼう, にんじん, こんにやく, 大根, こまつな	ごはん, 小麦粉, キャノーラ油, ごま, 上白糖, ごま油, サラダ油, 刻みふ	691 kcal 25.7 g 20.2 g 2.8 g	万石浦小
18月	ごはん牛乳	あつやきたまごのそぼろあんかけぶたにくとこんにやくのみそしためけんちんじる★おいわいいちごゼリー	牛乳, 鶏, 豚肉, 豚肉, 大豆, みそ, 油揚げ, 豆腐	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, こんにやく, えだまめ, ごぼう, 大根, 長ねぎ	ごはん, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, さといも, いちごゼリー	698 kcal 26.4 g 20.9 g 2.9 g	
19火	ごはん牛乳	ヤンニョムチキンナムルしおワントンスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉	しょうが, 長ねぎ, 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, かたくり粉, キャノーラ油, 上白糖, ごま, ごま油, ワンタンの皮	637 kcal 26.4 g 19.1 g 2.5 g	
20水	せわりソフトパン牛乳	やきそばポイルウインナーナタデココいりフルーツのヨーグルトあえ	牛乳, ヨーグルト, 豚肉, ウインナー	みかん, バイン, 黄桃, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, ビーマン	ソフトパン, 上白糖, 生クリーム, サラダ油, 中華めん, ナタデココ	635 kcal 22.1 g 21.3 g 3.0 g	
21木	ごはん牛乳	あかうおのたつたあげきりぼしだいこんのいりにわかめのみそしるアーモンドフィッシュ	牛乳, 赤魚, 油揚げ, 豆腐, わかめ, みそ, 小魚	にんじん, 大根, えだまめ, えのきたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ, こんにやく	ごはん, かたくり粉, キャノーラ油, サラダ油, 上白糖, アーモンド	672 kcal 27.1 g 22.5 g 2.8 g	釜小・湊小・渡波小
22金	むぎごはん牛乳	ポークカレーわふうサラダみしょうかん	牛乳, 豚肉, チーズ, スキムミルク	みしょうかん, にんじん, 大根, 水菜, コーン, しょうが, 玉ねぎ, りんご, ブルーン, グリンピース	ごはん, 押麦, サラダ油, じゃがいも, ドレッシング	678 kcal 19.1 g 18.2 g 2.9 g	蛇田小・湊小・渡波小 稲井小・大原小・鹿妻小
25月	ごはんごまのりふりかけ牛乳	さわらのおろしソースごぼうとぶたにくのいために はなふいりすましじる	牛乳, さわら, 豚肉, うずら卵	大根, ごぼう, にんじん, こんにやく, いんげん, しめじ, みつば	ごはん, かたくり粉, キャノーラ油, 上白糖, サラダ油, 花ふ	679 kcal 27.5 g 21.6 g 2.6 g	大街道小・住吉小 山下小
26火	ごはん牛乳	ハンバーグハヤシソースやさいとコーンのソテーコロコロやさいスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 大豆, パラベーコン	玉ねぎ, マッシュルーム, にんじん, キャベツ, コーン, いんげん, ごぼう, 大根	ごはん, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, パン粉	682 kcal 26.6 g 21.7 g 2.9 g	稲井小
27水	こめこパン牛乳	しらすいりかきあげブロッコリーのツナあえごもくうどん	牛乳, ツナ, 鶏肉, 油揚げ, しらす	ブロッコリー, きゅうりにんじん, キャベツ, ごぼう, しいたけ, 長ねぎ, 玉ねぎ	米粉パン, 小麦粉, キャノーラ油, 上白糖, うどん, ドレッシング	626 kcal 24.8 g 24.1 g 3.0 g	
28木	ごはん牛乳	むししゅうまい(2こ)はるさめサラダマーボーどうふ	牛乳, 豚肉, みそ, 豆腐	えだまめ, にんじん, きゅうり, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, たけのこ, しいたけ, たらこ	ごはん, はるさめ, ドレッシング, 上白糖, かたくり粉, ごま油, サラダ油, 小麦粉	699 kcal 24.5 g 21.1 g 2.8 g	稲井小・鮎川小 寄磯小

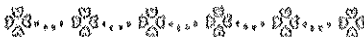
★都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

★ 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。

★マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

★デザートは業者から学校へ直接配送されます。



ご入学・ご進級 おめでとうございます!

