


3月のよていこんだてひょう

令和3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		おもむきいよいよめいと3つのはたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 しぼり えんぷん	備考 (給食止め)
			あかのなかま 血や肉や骨に なる食品	みどりのなかま 体の調子を整え 病気を防ぐ食品	さいろのなかま はたらくかや 熱にふる食品		
1月	ごはん 牛乳	ささかまのいそべあげ だいこんとみずなのサラダ みずくのみそしる	牛乳、笹かまぼこ たまご、もずく、みそ ツナ、豆腐、あおのり	にんじん、大根、水菜、長ねぎ	ごはん、薄力粉 キャノーラ油 じゃがいも ドレッシング	607 kcal 23.4 g 17.6 g 2.9 g	
2火	わかめ ごはん 牛乳	はながたと豆腐ハンバーグおろしソース つぼみなのさつとに はななるといりすましじる	牛乳、わかめ 花型豆腐ハンバーグ さつま揚げ、うずら卵 花なると、豆腐	大根、にんじん、つぼみな もやし、しめじ、みつば	ごはん、上白糖	600 kcal 24.2 g 16.9 g 4.0 g	
3水	バター ロール 牛乳	ポテトコロッケ イタリアンサラダ はくさいのスープに	牛乳、チーズ、豚肉	ブロッコリー、にんじん きゅうり、えだまめ セロリ、白菜、玉ねぎ	バターロール キャノーラ油 ドレッシング ポテトコロッケ	649 kcal 23.4 g 26.9 g 2.6 g	
4木	ごはん 牛乳	さばのキムチやき きりぼしだいこんのいりに こんさいのごまみそしる	牛乳、さば みそ、油揚げ	にんじん、大根、こんにやく いんげん、れんこん、長ねぎ	ごはん、サラダ油 上白糖、じゃがいも、ごま	661 kcal 23.4 g 23.3 g 3.0 g	
5金	ごはん 牛乳	ポークカレー ミニカツ かいそうサラダ	牛乳、ヒレカツ、海藻 豚肉、チーズ スキムミルク	大根、きゅうり、キャベツ しょうが、玉ねぎ、りんご にんじん、ブルー グリーンピース	ごはん、キャノーラ油 サラダ油、じゃがいも ドレッシング	706 kcal 22.0 g 20.1 g 3.7 g	
8月	ごはん 牛乳	むししゅうまい(2こ) はるさめサラダ マーボー豆腐	牛乳、豚肉、みそ、豆腐 ポークしゅうまい	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、にら	ごはん、春雨、サラダ油 上白糖、かたくり粉 ごま油、ドレッシング	698 kcal 24.5 g 21.0 g 2.8 g	
9火	ごはん 牛乳	ほっけのしおやき こんぶのそぼろに のっぺいじる	牛乳、ほっけ、鶏肉 昆布、大豆、油揚げ 豆腐	にんじん、えだまめ こんにやく、いんげん	ごはん、サラダ油 上白糖、さといも かたくり粉	623 kcal 29.4 g 17.4 g 3.4 g	
10水	せわり ソフトパン 牛乳	やきそば ポイルウインナー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳、ウインナー ヨーグルト、豚肉 生クリーム	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 サラダ油、蒸し中華めん	668 kcal 22.0 g 25.6 g 3.0 g	開北小4年
11木	みやぎ鎮魂の日(全校休業日)						
12金	ごはん 牛乳	あつやきたまごのきのこあんかけ やさいのうまに だいこんとしめじのみそしる	牛乳、厚焼き卵 油揚げ、豆腐、みそ	玉ねぎ、えのきたけ にんじん、しいたけ、大根 いんげん、しめじ、長ねぎ	ごはん、サラダ油 上白糖、かたくり粉 じゃがいも	611 kcal 22.1 g 16.8 g 2.6 g	
15月	ごはん 牛乳	さけのごまふうみやき りっちゃんサラダ こまつなのみそしる ★おいわいデザート	牛乳、鮭、ハム、昆布 かつお節、油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん きゅうり、コーン 大根、こまつな	ごはん、ごま油、ごま サラダ油、上白糖 さといも、刻みふ お祝いいちごゼリー	627 kcal 28.2 g 16.2 g 2.9 g	
16火	ごはん 牛乳	はるまき ジャージャン豆腐 わかめスープ	牛乳、豚肉、厚揚げ 豆腐、わかめ	長ねぎ、玉ねぎ、たけのこ しいたけ、にら、にんじん 白菜、しょうが	ごはん、春巻き キャノーラ油、サラダ油 上白糖、かたくり粉 ごま油、ごま	692 kcal 20.7 g 24.8 g 2.6 g	
17水	ミルク パン 牛乳	マヨマスタードチキン やさいのソテー コーンポタージュ	牛乳、鶏肉、みそ、豚肉 チーズ、スキムミルク 生クリーム	にんじん、しめじ、キャベツ いんげん、玉ねぎ、コーン パセリ	ミルクパン、マヨネーズ はちみつ、サラダ油 じゃがいも	631 kcal 28.1 g 26.7 g 3.1 g	
18木	ごはん 牛乳	ドライカレー たまごいりはくさいスープ きよみオレンジ	牛乳、豚肉、大豆 ショルダーベーコン 豆腐、たまご	しょうが、玉ねぎ、コーン にんじん、ピーマン、セロリ りんご、トマト、白菜 きよみオレンジ	ごはん、サラダ油 上白糖、かたくり粉	602 kcal 21.8 g 17.2 g 2.5 g	
19金	卒業式等給食止						
22月	ごはん 牛乳	ささみのレモンソース わかめとちくわのちゅうかサラダ しおワンタンスープ	牛乳、鶏ささみ わかめ、ちくわ、豚肉	レモン、にんじん、きゅうり キャベツ、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 ごま油、ワンタンの皮 ドレッシング	632 kcal 28.2 g 16.7 g 2.9 g	寄磯小 小学6年生
23火	ごはん 牛乳	さわらのてりやき キャベツとぶたにくのみそいため おくずかけ	牛乳、さわら、豚肉 みそ、油揚げ	にんじん、キャベツ、もやし ピーマン、ごぼう、大根 こんにやく、しいたけ	ごはん、上白糖 かたくり粉、ごま油 じゃがいも、豆ふ	616 kcal 25.8 g 15.8 g 3.2 g	小学6年生
24水	令和2年度修了式(全校給食止め)						

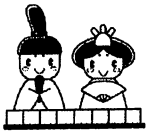
◎都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

◎ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

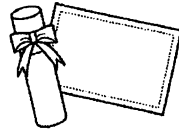
◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎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。



給食だより



令和3年 3月 1日
石巻市東学校給食センター

(ご家庭での食生活の話題づくりにご利用ください。低学年のお子さんには、読んであげてください。)

草木の芽も日ごとに膨らみ始め、日に日に春を感じるこの頃ですね。
1年間、食生活習慣と健康・食品についてお知らせしてきましたが、毎日の生活に役立てていただけましたか？
1年間をふりかえり、反省してみましょう。

給食の時間をふりかえりましょう

できたものには口にチェックをして、給食の時間のふりかえりをしましょう。

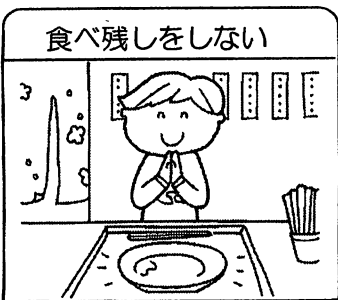
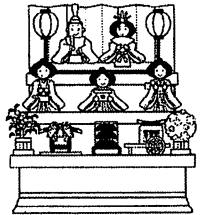
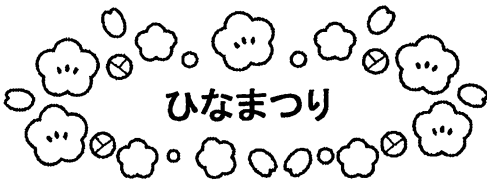


できることから始めよう

環境によい生活

環境のためにできることを実践してみませんか？

今日からチャレンジ **ごみを減らそう**



3月3日はひなまつり。「桃の節句」ともいわれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。

もとは、中国から伝わった上巳(じょうし)の行事(人形に酒や食べ物を供えて、厄災を託して水に流す神事)と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)を合わせたものです。

ひな人形を飾る風習は、室町時代に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。



卒業生のみなさんへ

小学校6年間・中学校3年間で、楽しい思い出をいっぱいつくることができましたか？

給食で学んだことを生かして、バランスのとれた食生活を心がけましょう。

