



3月献立表

日	曜	献立名	主な材料			学校給食摂取基準					
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			あ	か	み	どり	き	いろ			
1	火	スライスコッペパン やきそば フルーツクリームあえ ミートボールスープ	牛乳	ぶた肉 牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	ほくさい たまねぎ みかん もも パイ	パン ちゅうかめん	650	26.0	18.0	
2	水	ごはん えびフライ2本(ソース) しもつかれ かんぴょうとたまごのみそ汁	牛乳	えび 大豆 牛乳 さけ 油あげ みそ	にんじん ほうれんそう	だいこん かんぴょう	ごはん パン粉 油	685	22.2	23.7	
3	木	バターロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ ひなまつりゼリー	牛乳	ぶた肉 ハム 牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし	パン じゃがいも バター ドレッシング ごま	665	23.0	25.7	
4	金	◆日本あじめぐり～宮城県～◆ ごはん さんまのおかか煮 くきわかめとチキンのサラダ はっと汁 こくとうむしパン	牛乳	さんま ぶた肉 牛乳 とり肉 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ だいこん ごぼう しんじょう ねぎ	ごはん ひつつみ むしパン	714	30.0	22.6	
7	月	ごはん なつとう 肉じゃが チョレギサラダ	牛乳	ぶた肉 牛乳 なつとう のり	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ グリルベ-ス	ごはん じゃがいも さとう 油 ドレッシング ごま	655	24.3	16.8	
8	火	バターコッペパン チキンカツ(ソース) ミネストローネ フルーツヨーグルトあえ	牛乳	とり肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ りんご もも パイン みかん	パン マカロニ さとう 油 バター	677	23.7	24.7	
9	水	ごはん ポークカレー かふうサラダ 鯛おいわいクレープ 小アセロラミルク	牛乳	ぶた肉 ハム 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん じゃがいも さとう 油 ごま油	700	20.5	17.2	
10	木	ミニチョコチップパン スパゲティミートソース ミニオムレツ ゴマネ-ズサラダ	牛乳	ぶた肉 たまご 牛乳 ちくわ チーズ	にんじん	たまねぎ もやし グリルベ-ス きゅうり キャベツ	パン スパゲティ 油 ごま マネ-ズ	668	24.6	25.4	
11	金	もち麦ごはん はるまき はくさいときゅうりのしおこんぶあえ ふかひれスープ	牛乳	たまご 牛乳	にんじん チンゲンサイ	ほくさい きゅうり	ごはん もち麦 油 はるまきの皮 ごま油 でんぷん	623	18.5	20.4	
14	月	ごはん いか天ぷら(天どんのたれ) ほうれんそうのごまじょうゆあえ だいこんのみそ汁	牛乳	いか 牛乳 油あげ わかめ	ほうれんそう	もやし だいこん にんじん	ごはん 油 ごま ごま油	623	19.1	18.8	
15	火	ミルクバーガーパン コロック(ソース) フレンチサラダ ぎょうざスープ	牛乳	ハム ぶた肉 牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし ねぎ たまねぎ	パン パン粉 油 じゃがいも ドレッシング ぎょうざの皮	641	22.4	22.9	
16	水	ごはん さばの文化ほしやき やさいのあさづけ けんちん汁	牛乳	さば とり肉 牛乳 とうふ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さといも 油	623	22.9	21.3	
17	木	米粉パン ポークブラウンシチュー だいこんとハムのマリネ 小おいわいクレープ 鯛アセロラミルク	牛乳	ぶた肉 ハム 牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ だいこん グリルベ-ス きゅうり	ごはん じゃがいも 油 ドレッシング	683	26.1	26.4	
18	金	ごはん いりとうふ カレーぎょうざフライ こまつなのおかかあえ	牛乳	とうふ ぶた肉 牛乳 たまご	にんじん こまつな	たまねぎ もやし グリルベ-ス	ごはん さとう 油 ぎょうざの皮	607	23.9	16.3	
22	火	ミニマヨネーズパン しょうゆラーメン 肉とやさいのつつみむし かいそうサラダ	牛乳	ぶた肉 なた 牛乳 わかめ	にんじん	もやし キャベツ とうもろこし きゅうり ねぎ	パン ちゅうかめん マネ-ズ 油 ごま ドレッシング ごま	616	20.8	28.2	
23	水	ごはん わふうハンバーグ こまつなのいそかあえ えびとたまごのスープ	牛乳	とり肉 ぶた肉 牛乳 えび たまご のり	こまつな にんじん ほうれんそう	だいこん りんご もやし	ごはん さとう ごま油 でんぷん	610	24.7	18.4	

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることを指導ください。特に魚は小骨が残っている場合もありますので、気をつけて食べましょう。

※2月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。[たまねぎ、じゃがいも、もやし、だいこん、にんじん、冷凍小松菜、豚肉、ねぎ、じゃがいも、きゅうり、冷凍豆腐、大豆もやし、キャベツ、生クリーム、こんにゃく]

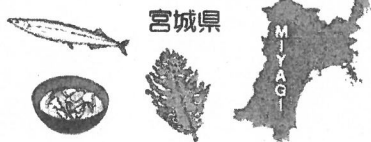
小学校6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます
義務教育学校6年生の皆さん、前期課程修了おめでとうございます

4月から新たな一歩を踏み出しますね。成長期を迎え、心も身体も成長する時期ですので、適度な運動と十分な睡眠、そしてバランスのとれた食事で、健康な身体をつくりましょう。

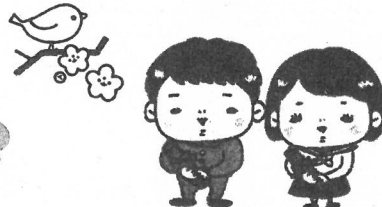
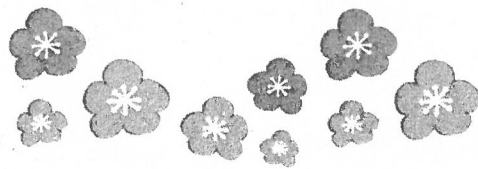
◆日本味めぐり◆

3月4日(金)

宮城県



日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ているのを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどをふりかえり、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



※2,3月分の給食費口座振替日は3月8日です。2ヶ月分の振替になりますので、ご注意ください。前日までに登録の口座へご入金をお願いします。