



3月予定献立表



2020年:中学校

富谷市学校給食センター

日	曜	献立名	1杯 Kcal 脂質 g	蛋白質 g 塩分 g	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		給食なし の学校
					1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
2	月	ちらし寿司 チキンみそカツ 青菜ときのこの煮びたし ゆばのすまし汁 富谷市産ブルーベリーのタルト 〈食育の日献立〉	874	30.4	鶏肉 みそ 油揚げ 湯葉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	えのきたけ しめじ もやし ねぎ たけのこ れんこん	ご飯 三温糖 麸 パン粉 ブルーベリータルト 小麦粉	米油 ごま油	
			26.5	4.4							

※ 牛乳は、毎日つきます。

※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※ 給食なしの学校は、学校だより等でもご確認ください。

	値	基準値
エネルギー(Kcal)	874	830
たんぱく質(g)	30.4	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	26.5	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	4.4	2.5未満

今月の目標

1年間で振り返りましょう

三寒四温をくり返しながらか、少しずつ日差しも暖かくなってきました。3月は大きな区切りを迎える月です。この1年、心もからだも大きく成長したことでしょう。進級・卒業を前に、食生活をふり振り返り、新しい生活への準備をしましょう。

- ◎ 食事の前の手洗いを、忘れませんでしたか？
- ◎ よい姿勢で、よく噛みながら食事をしましたか？
- ◎ マナーを守って、楽しく食事ができましたか？



食育の日の献立・・・2日 テーマ・・・ひな祭り

3月3日は、ひな祭りです。ひな祭りは、女の子の健やかな成長や幸せを願う年中行事です。ひな人形を飾り、ちらし寿司やハマグリのお吸い物、ひなあられなどを食べてお祝いします。

3月2日の給食は、ちらし寿司に富谷市産ブルーベリーを使用したブルーベリータルトを添えて、お祝いメニューにしました。
みんなで、ひな祭りをお祝いし、楽しく給食を食べて下さいね。



今月の地場産品(予定)

・米 もやし (富谷市)