

3月 予定献立表

2021年:中学校

富谷市学校給食センター



日	曜	献立名	I材料 - 蛋白質		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	
			Kcal	g	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			脂質 g	塩分 g	タンパク質を多く含む	無機質を多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCや食物繊維を多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む		
1	月	ちらしずし あじの西京みそ焼き 五目きんぴら えび団子汁 富谷市産ブルーベリータルト <食育の日献立>	887	34.8	あじ みそ さつま揚げ 油揚げ えびボール	牛乳	人参	ごぼう れんこん 大根 ねぎ たけのこ 干しいたけ れんこん かんぴょう	ご飯 砂糖 ふ ブルーベリータルト	米油 ごま油		
2	火	メロンパン ハーブチキン ジャーマンポテト コーンポタージュ ★東向小 日吉小 成東小★	1042	31.9	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ コーン	パン ジャが芋	バター		
3	水	ポークカレーライス (麦ご飯 ポークカレー) フルーツのヨーグルト和え ★富中★	878	25.1	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	みかん りんご パイン にんにく 生姜 玉ねぎ	ご飯 麦 砂糖 ジャが芋	米油		
4	木	ツイストパン ハムとチーズのアンサンブルエッグ 鶏肉と豆のトマト煮 野菜スープ	789	34.7	ハム 卵 鶏肉 ひよこ豆 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	トマト 人参	にんにく 玉ねぎ 枝豆 もやし キャベツ セロリー	パン 砂糖	米油 オリーブオイル	全中3年	
5	金	ご飯 ショウロンポー(2個) ホイコーロー 中華たまごスープ	836	25.5	豚肉 みそ 豆腐 卵	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ えのきたけ たけのこ	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	米油		
8	月	ご飯 ヤンニョムチキン 菜の花入りナムル わかめスープ	702	26.3	鶏肉	牛乳 わかめ	人参 菜の花 ほうれん草	ねぎ 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま ラー油		
9	火	米粉フォカッチャ ドライカレー ラビオリスープ ヨーグルト	780	38.8	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ グリーンピース キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 パン粉	米油	富中 二中	
10	水	ご飯 さばの生姜醤油焼き 切干大根のはりはり漬け せんべい汁	746	33.1	さば 鶏肉	牛乳	人参	きゅうり 切干大根 ごぼう ねぎ しめじ 生姜	ご飯 砂糖 せんべい	ごま ごま油	富中 二中	
11	木	ご飯 まぐろのごまがらめ ほうれん草のおひたし 豆腐と三つ葉のすまし汁	724	32.0	まぐろ ちくわ かつお節 なると 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	もやし しめじ たけのこ 糸みつ葉	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま	富中・二中 東向中3年 日中3年 成中3年	
12	金	卒業式										
15	月	ガパオライス (ご飯 ガパオライスの具) ジュリアンスープ 豆乳パンナコッタ	697	33.9	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン 赤パプリカ パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ 大根	ご飯 砂糖 豆乳パンナコッタ	米油		
16	火	ミルクパン 鶏肉のゆずこしょうソース ポテトサラダ ミネストローネ	960	35.7	鶏肉 ハム ベーコン 大豆	牛乳	人参 パセリ トマト	きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 でん粉 じゃが芋 マカロニ	マヨネーズ		
17	水	ご飯 厚焼き玉子のそぼろあんかけ 油麩入り肉じゃが 沢煮椀	772	30.5	卵 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 ごぼう 干しいたけ 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋 ふ	米油		
18	木	背割りコッペパン チリドックの具 ブロッコリーとツナのサラダ ホワイトシチュー	884	42.1	豚肉 ウインナー ひよこ豆 レンズ豆 ツナ 鶏肉	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ きゅうり	パン 砂糖 ジャが芋	米油 ドレッシング		
19	金	ご飯 酢豚 パンサンスー 豆腐スープ	833	26.5	豚肉 ハム 卵 豆腐	牛乳	人参 ピーマン	生姜 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 マロニー 小麦粉	米油 ごま油		
22	月	ハヤシライス (麦ご飯 ハヤシシチュー) フルーツポンチ	901	24.2	豚肉	牛乳	人参 トマト	パイン みかん りんご にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	ご飯 麦 砂糖 ジャが芋	米油	東向中	
23	火	横割り丸パン フィッシュバーガーフライ (パucktタルタルソース) カラフルサラダ ポトフ	809	29.6	たら ウインナー	牛乳	人参 ブロッコリー 赤パプリカ パセリ	カリフラワー 黄パプリカ 大根 玉ねぎ	パン パン粉 ジャが芋	米油 ドレッシング タルタルソース	東向中 日中2年	

※ 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。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	828	830
たんぱく質(g)	31.5	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	25.5	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.6	2.5未満

今月の地場産品(予定)

- ・米 もやし トマト ブルーベリー (富谷市)
- ・糸みつ葉 (宮城県)

今月の目標 1年間を振り返りましょう

食事の前の手洗いは忘れずにできましたか?
よい姿勢で、よく噛んで食べましたか?
マナーを守って食事ができましたか?
1年間の学校生活のしめくくりとして、給食や家での食事について振り返り、反省点を4月からの新しい生活に生かしましょう。

食育の日の献立..1日

テーマ...ひなまつり



3月3日は、「ひなまつり」です。「桃の節供」とも言われ、年に一度のお祝い行事です。「ちらしずし」は、お祝いのごちそうとしておいしただけではなく、縁起もよく、見た目も春らしく華やかです。汁物には、「花ふ」を桃の花に見立てて春の訪れを感じる汁物になっています。デザートには、富谷市産のブルーベリーを使用した「ブルーベリータルト」です。地域の恵みに感謝し、みんなでひな祭りをお祝いし、おいしくいただきます。