



3月予定献立表



2021年：小学校

富谷市学校給食センター

日 (曜)	こんだて ★牛乳は、毎日つきます。	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なし の学校
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをとのえる	ねつやちからになる	脂質 (g)	塩分 (g)	
1 (月)	ちらしずし いわしの梅煮 もやしのごま酢和え 花ふのすまし汁 富谷市産ブルーベリータルト 〈食育の日こんだて〉	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とりにく	もやし きゅうり にんじん だいこん まいたけ たけのこ ほししいたけ れんこん うめ かんぴょう	ごはん さとう ごま ふ ブルーベリータルト	671	23.8	富小
2 (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	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ パセリ	パン しよくぶつゆ さとう パンこ こむぎこ	639	31.5	
3 (水)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えのきたけ ほうれんそう たけのこ	ごはん しよくぶつゆ さとう でんぶん はるさめ	684	21.7	成東小
4 (木)	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	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン だいず	きゅうり にんじん たまねぎ トマト パセリ	パン さとう でんぶん マヨネーズ じゃがいも マカロニ	715	28.0	
5 (金)	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★	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく チーズ	みかん りんご パイン にんにく しょうが にんじん たまねぎ	ごはん むぎ さとう しよくぶつゆ じゃがいも	685	20.2	成小
8 (月)	ご飯 きんぴら肉団子(2個) 青菜ときこの煮びたし ひきな汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ みそ とりにく ぶたにく	にんじん えのきたけ しめじ もやし こまつな だいこん ねぎ ごぼう たまねぎ	ごはん ごまあぶら じゃがいも こむぎこ さんおんとう	599	21.9	
9 (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★	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ なまクリーム	たまねぎ パセリ にんじん コーン	パン バター じゃがいも	814	26.9	利支6年
10 (水)	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	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん だいこん セロリー キャベツ パセリ	ごはん しよくぶつゆ とうにゅうパンナコッタ さとう	554	27.4	
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	ぎゅうにゅう まぐろ ちくわ かつおぶし なると とうふ	ほうれんそう にんじん もやし しめじ たけのこ いとみつば	ごはん しよくぶつゆ ごま さとう でんぶん	565	25.6	日小 利支6年
12 (金)	ご飯 ヤンニョムチキン 菜の花入りナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	ねぎ にんにく しょうが なのはな ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	ごはん しよくぶつゆ さとう でんぶん ラーゆ ごまあぶら ごま	551	21.7	
15 (月)	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	ぎゅうにゅう さば とりにく	きゅうり きりぼしだいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ しょうが	ごはん ごま さとう ごまあぶら せんべい	590	27.6	富小1~5年.特支
16 (火)	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	ぎゅうにゅう ハム チーズ たまご とりにく ひよこまめ だいず ウインナー	にんにく たまねぎ えだまめ トマト にんじん もやし キャベツ セロリー	パン オリーブオイル さとう しよくぶつゆ	587	27.2	
17 (水)	ハヤシライス (麦ご飯 ハヤシシチュー) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パイン みかん りんご トマト にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム	ごはん むぎ さとう しよくぶつゆ じゃがいも	699	20.0	富小 丘小6年
18 (水)	レーズンパン かぼちゃコロケ(クラス用ソース) ペンネイタリアン コンソメスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんにく たまねぎ かぼちゃ トマト にんじん キャベツ パセリ レーズン	パン じゃがいも パンこ マカロニ しよくぶつゆ こむぎこ オリーブオイル	666	22.7	
19 (金)	卒業式						
22 (月)	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	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう でんぶん じゃがいも ふ	608	25.1	富小・丘小 東向小・明小 成東小
23 (火)	横割り丸パン フィッシュバーガーフライ (パックタルタルソース) カラフルサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう たら ウインナー	ブロッコリー カリフラワー パプリカ にんじん たまねぎ パセリ だいこん	パン タルタルソース しよくぶつゆ じゃがいも ドレッシング パンこ	643	24.6	

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認下さい。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう

給食の反省をしましょう

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？



今月地場産品(予定)

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

〈食育の日こんだて … 1日 テーマ … ひなまつり〉

1年間の学校生活のしめくりとして、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。

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
いだけでなく、縁起もよく、見た目も春らしくて華やかです。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、ひな祭りを祝いましょう。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー (Kcal)	642	650
たんぱく質 (g)	24.6	21.1~32.5
脂質 (g)	21.1	14.4~21.6
塩分 (g)	2.8	2未満