



# 3月予定献立表



2026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。	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	給食なし の学校
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもとになる	脂質(g)	塩分(g)	
2 (月)	とみや米のわかめごはん さばのみそ煮 カラフルサラダ 豚汁 ミニひなゼリー ★富小★ <small>ほねにきをつけましょう</small> <食育の日こんだて>	ぎゅうにゅう わかめ さば みそ ぶたにく とうふ	ブロッコリー カリフラワー ねぎ きゅうり パプリカ だいこん にんじん はくさい こんにゃく	ごはん ドレッシング ひなゼリー じゃがいも しょくぶつゆ	600	26.5	
				18.1	3.3		
3 (火)	ミルクパン 白身魚フライ(クラス用ソース) きのこのガーリックソテー ミネストローネ <small>ほねにきをつけましょう</small>	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ウインナー ひよこまめ	にんにく たまねぎ しめじ トマト エリンギ えのきたけ パセリ セロリー にんじん ブロッコリー	パン しょくぶつゆ さとう オリーブオイル マカロニ パンこ こむぎこ	636	24.9	
				27.9	3.0		
4 (水)	とみや米のごはん 鶏肉の照り焼き 菜の花のおかか和え すき焼き煮	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ささかまぼこ ぶたにく とうふ	なのはな ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ はくさい ねぎ しゅんぎく こんにゃく	ごはん しょくぶつゆ さとう	603	31.4	
				19.8	2.2		
5 (木)	とみや米のごはん から揚げ(2個) ひじきと大豆の炒り煮 わかめと豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく だいず あぶらあげ とうふ みそ わかめ	にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ こんにゃく	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも こむぎこ	610	23.7	
				21.2	2.6		
6 (金)	ポークカレーライス (とみや米の麦ごはん ポークカレー) 海そうサラダ お祝いゼリー <卒業お祝いこんだて>	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ こんぶ ふのり ぶたにく チーズ	きゅうり コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト	ごはん むぎ しょくぶつゆ じゃがいも ドレッシング ゼリー	635	20.8	
				17.1	2.3		
9 (月)	とみや米のごはん まぐろカツのごまみそソース ブロッコリーとカリフラワーの中華和え 中華たまごスープ	ぎゅうにゅう まぐろ みそ とりにく たまご	ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ たまねぎ コーン メンマ ほうれんそう	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま ドレッシング かたくりこ こむぎこ パンこ	614	23.5	
				19.5	2.5		
10 (火)	バターロールパン チーズインハンバーグ コールスローサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにく ベーコン	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ だいこん パセリ	パン ドレッシング パンこ オリーブオイル こむぎこ	624	25.0	日小 1~5年
				25.7	3.2		
11 (水)	豚丼(とみや米のごはん 豚丼の具) 塩ワタンスープ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ グリーンピース にんじん キャベツ メンマ コーン こんにゃく	ごはん しょくぶつゆ さとう ワタンスープ	654	29.2	松支
				17.7	1.9		
12 (木)	とみや米のごはん コーンシューマイ(2個) 切干大根のキムチ炒め ちゃんぽんめん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ えび しろみさかな とうふ	にんにく キムチ たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん なら にんじん もやし キャベツ しょうが コーン	ごはん ごまあぶら さとう ちゃんぽんめん パンこ こむぎこ	575	25.3	丘小3年
				14.7	2.8		
13 (金)	<b>松陵支援 富谷校 卒業式</b>						
	以降、松支6年生の給食はありません。						
	とみや米のごはん ピンクサーモンのレモン焼き 油麩じゃが うずらの卵のすまし汁 <small>ほねにきをつけましょう</small>	ぎゅうにゅう ます かまぼこ うずらのたまご とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん ほししいたけ いとみつば レモン こんにゃく	ごはん ドレッシング あげふ しょくぶつゆ じゃがいも さとう マロニー	592	27.1	丘小2.3年 松支
				19.0	2.3		
16 (月)	とみや米のごはん 揚げぎょうざ(2個) 茎わかめの炒め煮 具汁	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ だいず みそ	にんじん れんこん えだまめ だいこん ねぎ キャベツ なら たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう さといも こむぎこ	570	19.3	富小・丘小 東向小・あけ小 成東小・成小
				19.0	1.8		
17 (火)	<b>小学校 卒業式</b>						
	以降、6年生の給食はありません。						
	コッパン かぼちゃコロッケ(クラス用ソース) ナポリタン 白菜のクリームスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく だっしふんにゅう	かぼちゃ たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン にんじん はくさい パセリ	パン しょくぶつゆ スパゲティ バター じゃがいも パンこ こむぎこ	654	24.8	全小学校 (松支1~5年 のみ有)
				22.7	2.9		
18 (水)	とみや米のごはん さわらの南部焼き ほうれんそうのいそマヨ和え 沢煮椀 <small>ほねにきをつけましょう</small>	ぎゅうにゅう さわら ちくわ のり ぶたにく こうやどうふ	ほうれんそう もやし コーン ごぼう ほししいたけ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん ごま マヨネーズ	579	26.8	東向小・成小 丘小1~4年
				21.6	1.9		
19 (木)	とみや米のごはん 豚肉のかりん揚げ 中華サラダ 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ こんぶ かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	きゅうり キャベツ パプリカ きくらげ だいこん にんじん ねぎ	ごはん かたくりこ さつまいも しょくぶつゆ さとう マロニー ごまあぶら ごま じゃがいも	669	25.0	丘小・東向小 成東小・成小 明小
				22.4	2.6		

※ 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



### 一年間を振り返り、自分の食生活を見直そう

日に日に暖かくなり、春らしい季節になってきました。いよいよ今年度も終わりに近づき、今の学級で給食を食べるのも残りわずかです。進級・進学を前に、この一年間の食生活を振り返りながら、クラスのお友だちと楽しい給食時間を過ごしてもらえればと思います。



### 《卒業お祝い献立・6日》

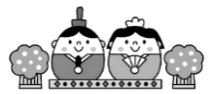
6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを活かし、健康で充実した毎日を送ってくださいね。

《リクエスト献立・1日》 ★学校名 ★印は、学校からのリクエスト献立です。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(kcal)	615	650
たんぱく質(g)	25.3	21.1~32.5
脂質(g)	20.4	14.4~21.6
塩分(g)	2.5	2未満

### 《食育の日こんだて》

#### 2日・『ひなまつり』献立



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気を払う「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど華やかな食べ物が並びます。

### 《今月の地場産品(予定)》

- ・富谷市...米
- ・宮城県...牛乳 豚肉 わかめ 卵 麦
- 春菊 パン(県産小麦粉約50%使用)