



3月 予定献立表



| 日 | 曜 | 献立名 | 1材料 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 | |
| 3 | 月 | ビビンバ (とみや米の妻ごはん 肉炒め ナムル) ABCスープ ひなあられ ★成小★ <食育の日献立> | 835 27.3 | 34.1 3.2 | 豚肉 みそ ベーコン | 牛乳 | 人参 ほうれん草 パセリ | にんにく 生姜 ねぎ もやし セロリー 玉ねぎ キャベツ | ご飯 麦 砂糖 マカロニ ひなあられ | 米油 ラー油 ごま油 ごま オリーブオイル | 成中3年 |
| 4 | 火 | バターロールパン ハムチーズピカタ きのこのソテー コーンポターージュ | 866 32.5 | 31.5 3.6 | ハム チーズ 卵 ひよこ豆 | 牛乳 脱脂粉乳 | パプリカ 人参 パセリ | エリンギ しめじ 玉ねぎ 枝豆 コーン | パン じゃがいも | バター 米油 生クリーム | 富中3年・二中 東向中3年 日中3年・成中3年 西成田3年 |
| 5 | 水 | 給食なし | | | | | | | | | |
| 6 | 木 | 中学校卒業式 以降、3年生の給食はありません。 | | | | | | | | | |
| 7 | 金 | シーフードカレーライス (とみや米の妻ごはん シーフードカレー) フルーツヨーグルト | 854 20.9 | 28.3 2.7 | いか えび | 牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳 チーズ | 人参 トマト | 桃 みかん パイン 玉ねぎ にんにく 生姜 りんご | ご飯 麦 じゃがいも | 米油 | |
| 10 | 月 | とみや米のごはん 五目厚焼きたまご ブロッコリーとツナのサラダ 根菜のごまみそ汁 | 723 21.7 | 27.6 2.5 | 卵 鶏肉 大豆 ツナ 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 | ブロッコリー 人参 | きゅうり 大根 ごぼう れんこん しいたけ グリンピース | ご飯 じゃがいも | ドレッシング ごま | |
| 11 | 火 | ミルクパン ちくわ磯辺揚げ 豆もやしの炒め煮 五目うどん | 845 34.4 | 33.0 4.3 | ちくわ さつま揚げ 豚肉 なると 油揚げ | 牛乳 アオサ | 人参 ほうれん草 | もやし 干しいたけ ねぎ | パン 砂糖 うどん 小麦粉 | 米油 | |
| 12 | 水 | とみや米のごはん さばみそ煮 野菜のごま酢和え けんちん汁 | 811 30.1 | 29.5 2.7 | さば みそ 油揚げ 豆腐 | 牛乳 | 人参 小松菜 | キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ | ご飯 砂糖 じゃがいも | ごま ごま油 | |
| 13 | 木 | とみや米のごはん ほねにきをつけましよう 白身魚フライ (パックスタルソース) ひじきの炒り煮 じゃが芋のみそ汁 | 775 23.9 | 26.0 2.7 | ホキ さつま揚げ 油揚げ みそ | 牛乳 ひじき | 人参 小麦粉 | 枝豆 玉ねぎ ねぎ | ご飯 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 | 米油 | |
| 14 | 金 | とみや米のごはん まぐるとさつま芋の揚げ煮 もやしの中華和え みそワンタンスープ | 829 20.7 | 28.9 3.4 | まぐろ 豚肉 | 牛乳 | 人参 なら | もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ メンマ コーン ねぎ | ご飯 さつまいも 砂糖 ワンタン 片栗粉 | 米油 ごま油 | 日中 |
| 17 | 月 | マーボーライス (とみや米のごはん マーボーライスの具) キャベツとツナの和え物 | 753 22.4 | 33.3 3.4 | ツナ 豚肉 大豆 みそ 豆腐 | 牛乳 | 人参 ニラ | キャベツ きゅうり コーン ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ | ご飯 砂糖 片栗粉 | 米油 ごま油 ドレッシング | 富中・東向中 日中・成中 |
| 18 | 火 | 米粉きなこパン コロッケ (クラス用ソース) たけのこの中華ソテー スーラータン麺 | 770 31.3 | 34.9 5.1 | 豚肉 卵 | 牛乳 | 人参 ピーマン | にんにく 生姜 たけのこ もやし 白菜 たけのこ 干しいたけ チンゲン菜 ねぎ | パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 チャンボン麺 片栗粉 | 米油 ごま油 | 富中・東向中 日中・成中 |

※ 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) | 806 | 830 |
| たんぱく質 (g) | 30.7 | 26.9 ~ 41.5 |
| 脂質 (g) | 26.6 | 18.4 ~ 27.6 |
| 塩分 (g) | 3.4 | 2.5未満 |



《食育の日献立》

3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す。もとは人形を身代わりにして邪気を払う「流しひな」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あります。



今月の目標



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。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。9年間の給食はいかがでしたか？いよいよ富谷市の給食ともお別れです。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ほしいと思います。

《今月の地場産品(予定)》

- ・富谷市…米 トマト
- ・宮城県…牛乳 豚肉 わかめ 卵 パプリカ キャベツ 春菊 チンゲン菜 スリムねぎ パン(県産小麦約50%使用)

