

★ 学校名 ★印は、学校からのリクエスト献立です。



3月 予定献立表



2024年:中学校
富谷市学校給食センター

日	曜	献立名	I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					
1	金	ご飯 鶏肉のから揚げ(2個) りっちゃんサラダ 豚汁 富谷市産ブルーベリータルト ★明小★ 〈卒業お祝い献立〉	871 29.7	30.1 3.1	鶏肉 ハム かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参	キャベツ きゅうり コーン 大根 白菜 ねぎ ブルーベリー	ご飯 砂糖 じゃがいも 富谷市産ブルーベリータルト	米油					
4	月	ご飯 赤魚の立田揚げ ほねにきをつけましょう ほうれんそうののり和え 菜の花入りすまし汁 ひなあられ 〈食育の日献立〉	703 18.5	29.8 2.1	赤魚 湯葉 なたと かまぼこ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 菜の花	もやし キャベツ 生姜	ご飯 でん粉 麸 ひなあられ	米油					西成田3年
5	火	背割りソフトパン ミートサンドの具 ポトフ ヨーグルト	784 23.3	35.1 3.8	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン トマト パセリ ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ 大根	パン 砂糖 じゃが芋	米油					東向中 全中3年
6	水	ご飯 玄米入りつくね カラフル焼きビーフン 中華たまごスープ	747 21.1	28.3 3.5	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	人参 パプリカ 小松菜	にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ メンマ ねぎ	ご飯 ビーフン でん粉 玄米 パン粉	米油 ごま油					富中3年・東向中 日中・成中・西成田
7	木	中学校卒業式 以降、3年生の給食はありません。													
8	金	豚丼(ご飯 豚丼の具) トックスープ	713 18.7	27.9 2.5	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 玉ねぎ たけのこ グリンピース 白菜 しめじ 干しいたけ	ご飯 砂糖 トック	米油 ごま油					
11	月	ご飯 カレーメンチカツ ごぼうとツナのサラダ かきたま汁	763 25.2	29.5 2.7	豚レバー 豚肉 ツナ 豆腐 卵	牛乳	人参 ほうれん草	きゅうり ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ	ご飯 でん粉	米油 ドレッシング					
12	火	バターロールパン タラのハーブ焼き ほねにきをつけましょう 豆とコーンのソテー 白菜のクリームシチュー	824 28.7	36.2 3.8	タラ ウインナー ひよこ豆	牛乳 脱脂粉乳	人参	コーン 枝豆 玉ねぎ 白菜	パン じゃが芋	バター 米油 生クリーム					
13	水	ご飯 鶏肉の照り焼き 茎わかめの炒り煮 塩ワタンスープ みかんゼリー ★丘小★	716 17.3	25.4 3.0	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 なたと	牛乳 茎わかめ	人参	白菜 メンマ ねぎ	ご飯 砂糖 ワンタン みかんゼリー	米油					
14	木	ご飯 サバの南部焼き ほねにきをつけましょう ブロッコリーのマヨネーズ和え えびだんご汁	745 25.5	34.5 2.1	サバ ハム 豆腐 えびボール	牛乳	ブロッコリー 人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり 大根	ご飯	ごま マヨネーズ ドレッシング					富中1年
15	金	ご飯 ポークシューマイ(3個) ちくわときゅうりの梅おかか和え みそラーメン	764 17.4	52.0 4.3	鶏肉 豚肉 ちくわ かつお節 なたと みそ	牛乳 わかめ	人参 なら	きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	ご飯 ちゃんぽん麺 小麦粉 パン粉	ごま油					富中1年
18	月	ご飯 厚焼きたまごのそぼろあんかけ ごぼうと鶏肉のみそ炒め 木綿豆腐と県産舞茸のみそ汁	701 18.9	30.7 3.1	卵 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう 大根 舞茸	ご飯 砂糖 でん粉	米油					(成中1.2年 西成田1.2年 のみ有)
19	火	米粉パン ポークビーンズ キャラメルポテト キャベツとえのきたけのスープ	907 36.1	39.6 3.9	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	パン さつま芋 砂糖	米油 バター					(成中1の1.1の2 1の3.2年 西成田1.2年 のみ有)

※ 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、学校に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)	770	830
たんぱく質(g)	33.3	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	23.4	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.2	2.5未満

《今月の地場産品(予定)》

- ・富谷市…米 ブルーベリー トマト
- ・宮城県…牛乳 豚肉 わかめ 卵 パプリカ 舞茸
パン(県産小麦約50%使用)

今月の目標



一年間を振り返り、自分の食生活を見直そう。



今年度も残りわずかとなりました。毎日元気に活動するために大切にしたいのが、「3度の食事」です。人が1日に3度食事をするのは、それぞれに役割があるためです。
まず、朝は、1日を気持ちよくスタートするため、体にエンジンをかける役割。昼は、午後にも元気に勉強や運動に取り組むための、エネルギーを補う役割。夜は、1日の活動でからっぽになった栄養を取り入れる役割。
どの食事にも、大切な役割があります。欠かすことなく食べましょう。健康な毎日を送ることができるように、自分の食生活を振り返ってみましょう。

《食育の日献立》 4日…『桃の節句』



3月3日は「ひなまつり」です。「桃の節句」とも言われ、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を願う行事です。桃の花やひなあられ、ひしもち白酒などをお供えてお祝いします。ひなあられやひしもちのカラフルな色には意味があり、例えばひなあられは春夏秋冬を「桃・緑・黄・白」の4色で表しているのだそうです。



《1日・卒業お祝い献立》

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。もうすぐ9年間食べてきた給食ともお別れですね。中学校を卒業すると、今までより、自由に選択できることが増えることでしょうか。食べることもそのひとつ。「食べる」ことは「生きる」ことにつながります。これからは自分で食事を選ぶことが増えると思いますが、自分の体は自分が食べたものでできていることを思い出し、栄養バランスのよい食事を心がけてください。そのときには給食を参考にさせていただけたらうれしいです。みなさんのご活躍を願っています。

