




# 3月予定献立表

よ てい こん だて ひょう



2022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とのえる	ねつやちからになる	脂質 (g)	塩分 (g)	
1 (火)	バターロールパン えびグラタン 枝豆とコーンのソテー 鶏肉のブラウンシチュー	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく チーズ えび	コーン えだまめ たまねぎ にんじん グリンピース	パン バター マカロニ じゃがいも しよくぶつゆ	630 24.3	26.1 2.9	あけ小
2 (水)	ご飯 スコッチエッグ(ｸﾗｽ用ｷｯｯｯｯ) 絹揚げのみそ炒め うーめん汁 ★利支★	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく レンズまめ きぬあつあげ なた とりにく	ねぎ にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう でんぶん ふ うーめん パンこ	563 16.5	22.1 2.3	成東小
3 (木)	ちらし寿司 チキンみそカツ 菜の花のおひたし ゆばのすまし汁 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 とりにく みそ ゆば わかめ なた	なのはな ほうれんそう もやし にんじん ねぎ れんこん しいたけ たけのこ	ごはん しよくぶつゆ ごま ふ パンこ ブルーベリータルト	697 25.0	25.7 3.4	
4 (金)	ご飯 さばの生姜醤油焼き 油麩の甘辛煮 豚汁  ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう さば みそ たまご ぶたにく とうふ	たまねぎ ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ しょうが	ごはん ふ さとう しよくぶつゆ さといも	597 19.9	30.6 2.0	成小1.2.4.5.6年 利支5.6年
7 (月)	ご飯 甘酢肉団子(2個) れんこんサラダ さつま汁	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ とうふ みそ とりにく ぶたにく	れんこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん ごま マヨネーズ さつまいも	647 24.4	20.5 2.0	
8 (火)	米粉きな粉パン ハーブチキン ポテトのチーズ煮 ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ウィンナー	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも バター しよくぶつゆ マカロニ	618 30.0	27.3 3.1	利支6年
9 (水)	ポークカレーライス (麦ご飯 ポークカレー) フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく	パイン みかん りんご たまねぎ にんにく しょうが にんじん	ごはん むぎ じゃがいも しらたまもち さとう しよくぶつゆ	661 16.0	18.5 1.7	
10 (木)	ご飯 かに玉 春雨サラダ ワンタンスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう たまご ハム ぶたにく かまぼこ	きゅうり キャベツ にんじん ほししいたけ メンマ もやし ねぎ チンゲンサイ しょうが グリンピース	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら ワンタン しよくぶつゆ	601 15.7	21.4 2.5	利支
11 (金)	ご飯 ポークしゅうまい(2個) 舞茸のオイスターソース炒め チンゲン菜と卵のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく たけのこ まいたけ えだまめ パプリカ コーン チンゲンサイ たまねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう でんぶん パンこ ごまあぶら	574 17.5	24.3 2.3	
14 (月)	ご飯 いかのかりんとう揚げ 里芋のそぼろ煮 ひきな汁	ぎゅうにゅう いか とりにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが グリンピース にんじん だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん しよくぶつゆ さとう さといも	597 17.2	26.9 2.4	
15 (火)	背割りソフトパン ソース焼きそば ブロッコリーとコーンのサラダ (ｸﾗｽ用ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なた とうふ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン メンマ きゅうり コーン ほししいたけ ブロッコリー チンゲンサイ	パン しよくぶつゆ やきそばめん ごまあぶら ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	609 21.2	22.5 3.4	日小3.4.5.6年
16 (水)	ピピンバ(ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん ほうれんそう えきたけ もやし たまねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう ラーゆ ごま ごまあぶら	563 20.1	23.2 2.9	
17 (水)	ご飯 のりふりかけ 厚焼き卵 肉じゃが 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな ねぎ グリンピース	ごはん しよくぶつゆ じゃがいも さとう	557 16.2	22.0 2.6	成東小 成小(2年のみ有)
18 (金)	卒業式						
22 (火)	ツイストパン チキンナゲット(2個 ｸﾗｽ用ｷｯｯｯｯ) カラフルサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	ブロッコリー カリフラワー パプリカ たまねぎ にんじん コーン パセリ	パン しよくぶつゆ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ バター	708 31.9	23.1 3.1	成東小 あけ小(3年のみ有) 東向小(1年のみ有) 明小(1の1、3の1、 5年のみ有) 富小 (3の1、4年のみ有)
23 (水)	ハヤシライス(ご飯 ハヤシシチュー) フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	りんご みかん パイン にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	ごはん しよくぶつゆ じゃがいも さとう	629 17.0	20.2 2.1	成東小・東向小・利支 あけ小・富小 成小(2年のみ有) 日小(1の1、1の3 5の2のみ有) 明小(1の1、3の1 5年のみ有)
24 (木)	修了式						

※ 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。

## 食育の日こんだて …3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いだけではなく、縁起もよく、見た目も春らしくて華やかです。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」が つきます。地域の恵みに感謝し、ひな祭りをお祝いしましょう。



## 今月のもくひょう

### 給食の反省をしましょう

今年度の給食も、残りわずかになりました。この1年間、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？正しい食事の仕方や給食当番の仕事はきちんとできましたか？みんなで、1年間を振り返り、給食の反省をしましょう。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー (Kcal)	617	650
たんぱく質 (g)	23.7	21.1~32.5
脂質 (g)	20.8	14.4~21.6
塩分 (g)	2.6	2未満



### 《今月地場産品(予定)》

- ・富谷市…米 ブルーベリー
- ・宮城県…豚肉 温麺 かつお 卵

★学校名★印は、リクエスト献立です。