



3月予定献立表

よ てい こん だて ひょう



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
		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 (金)	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	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	にんにく にんじん キャベツ もやし パプリカ こまつな たまねぎ メンマ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ ビーフン ごまあぶら でんぶん げんまい パンこ	589	23.6	東向小特支
				18.3	2.9		
4 (月)	ご飯 鶏肉の照り焼き ★丘小★ 茎わかめの炒り煮 塩ワタンスープ ミニひなまつりゼリー <食育の日こんだて>	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ きわかめ ぶたにく かまぼこ	にんじん はくさい メンマ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ワタン ゼリー	560	22.3	
				16.1	2.6		
5 (火)	バターロールパン ほねにきをつけましょう タラのハーブ焼き 豆とコーンのソテー 白菜のクリームシチュー ★東向中★	ぎゅうにゅう タラ ウインナー ひよこまめ だっしふんにゅう	コーン えだまめ にんじん たまねぎ はくさい	パン なまクリーム バター しょくぶつゆ じゃがいも	605	28.5	成東小1年 3の1、4の2 6の1、特支
				22.2	2.9		
6 (水)	ご飯 鶏肉のから揚げ(2個) りっちゃんサラダ 豚汁 ★明小★ 富谷市産ブルーベリータルト <卒業お祝い献立>	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ みそ かつおぶし とうふ ぶたにく	キャベツ にんじん きゅうり コーン だいこん はくさい ねぎ ブルーベリー	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも とみやしさん ブルーベリータルト	737	25.7	
				28.3	2.6		
7 (木)	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	ぎゅうにゅう ぶたレバー ぶたにく ツナ とうふ たまご	きゅうり ごぼう にんじん ほししいたけ ほうれんそう たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ ドレッシング でんぶん	605	24.5	日小 富小5.6年
				21.6	2.2		
8 (金)	ご飯 サバの南部焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え えびだんご汁 ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう サバ ハム とうふ えびボール	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん だいこん ほうれんそう	ごはん ごま マヨネーズ ドレッシング	580	27.9	あけ小6年
				21.5	1.7		
11 (月)	ご飯 イワシのおろし煮 肉じゃが わかめと豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう イワシ ぶたにく とうふ みそ わかめ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ねぎ だいこん	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも さとう	538	24.3	利支3.4.5.6年
				16.9	2.2		
12 (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	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ウインナー ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト だいこん ブロッコリー パセリ	パン しょくぶつゆ さとう じゃがいも	589	27.9	日小
				19.0	2.6		
利府支援 富谷校 卒業式 <p>以降、利支6年生の給食はありません。</p>							
13 (水)	ご飯 赤魚の立田揚げ ほうれんそうののり和え 菜の花入りすまし汁 ほねにきをつけましょう	ぎゅうにゅう あかうお のり ゆば なた わかめ	ほうれんそう もやし キャベツ なのはな しょうが	ごはん でんぶん しょくぶつゆ ふ	534	24.6	成小・利支 丘小2.3.5年
				16.6	1.6		
14 (木)	豚丼(ご飯 豚丼の具) トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ チンゲンサイ グリンピース にんじん はくさい ほししいたけ しめじ たけのこ	ごはん しょくぶつゆ さとう トック ごまあぶら	579	24.1	成東小・成小・利支 丘小1.2.3.4.5年 明小1.2.3.4.6年
				17.4	2.2		
小学校 卒業式 <p>以降、6年生の給食はありません。</p>							
15 (金)	ご飯 ポークシューマイ(2個) ちくわときゅうりの梅おかか和え みそラーメン	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちくわ とりにく かつおぶし みそ なた	きゅうり にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン なら	ごはん ごまあぶら ちゃんぽんめん パンこ こむぎこ	582	40.4	全小学校 利支1.2年
				14.6	3.2		
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	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく みそ とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん まいたけ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん	560	26.0	富小・丘小・利支 成東小1年.3の1 4年.特支 明小2の2.3年 4の2.5の1
				17.1	2.5		
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	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ	パン さつまいも バター しょくぶつゆ さとう	709	31.4	富小・丘小・利支 東向小2の2.2の3 3.4.5年 あけ小1.3年 成東小1年.3の1 4年.5の1.特支 明小1の1.2の2 3年.4の2.5の1
				29.3	2.8		

※ 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ください。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう

2 食生活 3 食生活

一年間を振り返り、自分の食生活を見直そう

- ◎ 食事の手洗いを忘れませんでしたか？
- ◎ よい姿勢で、よくかんで食事をしましたか？
- ◎ 栄養バランスを考えて、すききらいせず食べましたか？

3月は1年間のしめくりの月です。進級・卒業を前に、食生活をふり返り、新しい生活への準備をしましょう。

自分の食生活を振り返ろう

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(県産小麦粉約50%使用)

「今月の地場産品(予定)」

「食育の日こんだて」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、白酒などをお供えしてお祝いをします。

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。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	597	650
たんぱく質(g)	27.1	21.1~32.5
脂質(g)	19.9	14.4~21.6
塩分(g)	2.5	2未満

「6日・卒業お祝い献立」

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校で食べる給食も残りわずかとなりました。1年生から5年生のみなさんも今のクラスでの活動は数えるほどになりましたね。クラスのお友だちと、これまでの給食の思い出を話しながら、楽しい給食時間を過ごしてもらえたらと思います。