

# 3月 予定献立表



日	曜	献立名	I値 Kcal	蛋白質 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
					脂質 g	塩分 g	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	
1	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 (クラス用ドレッシング) 中華スープ	825 25.2	28.9 4.3	豚肉 ハム なたと 豆腐	牛乳	ピーマン チンゲン菜 ブロッコリー 人参	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン 干ししいたけ メンマ	パン 焼きそば類	米油 ドレッシング ごま油	
2	水	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 <b>&lt;食育の日献立&gt;</b>	848 27.4	30.7 4.4	鶏肉 みそ 湯葉 なたと	牛乳 わかめ	菜の花 ほうれん草 人参	もやし ねぎ れんこん しいたけ たけのこ	ご飯 ふ パン粉 ブルーベリータルト	米油 ごま	
3	木	ご飯 スコッチエッグ (クラス用ケチャップ) 絹揚げのみそ炒め うーめん汁 <b>★利支★</b>	718 19.0	27.3 2.8	卵 豚肉 レンズ豆 絹厚揚げ なたと 鶏肉	牛乳	人参	ねぎ にんにく 干ししいたけ たけのこ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 ふ うーめん パン粉	米油	
4	金	ビビンバ (ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	725 24.0	28.9 3.6	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖	米油 ラー油 ごま ごま油	二中・日中 成中3年・富中3年 東向中3年
7	月	ご飯 甘酢肉団子 (3個) れんこんサラダ さつま汁	854 30.2	26.0 2.6	ツナ 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参	れんこん ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ	ご飯 さつま芋	ごま マヨネーズ	富中・東向中 成中・日中3年 二中(3年のみ有)
8	火	<b>卒業式</b>									
9	水	ご飯 ポークしゅうまい (3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	752 21.1	30.9 3.1	豚肉 ハム	牛乳	赤パプリカ	にんにく たけのこ 舞茸 枝豆 コーン チンゲン菜 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 パン粉	米油 ごま油	
10	木	ご飯 いかのかりんとう揚げ 里芋のそぼろ煮 ひきな汁	763 19.6	33.3 3.2	いか 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参	生姜 グリンピース 大根 ねぎ	ご飯 小麦粉 でん粉 砂糖 里芋	米油	
11	金	ポークカレーライス (麦ご飯 ポークカレー) フルーツ白玉	853 18.8	23.0 2.2	豚肉	牛乳	人参	パイン みかん りんご にんにく 生姜 玉ねぎ	ご飯 麦 白玉もち 砂糖 じゃが芋	米油	
14	月	ご飯 かに玉 春雨サラダ ワンタンスープ アセロラゼリー	751 18.0	25.6 3.1	卵 ハム 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 チンゲン菜	きゅうり キャベツ 干ししいたけ ねぎ メンマ もやし 生姜 グリンピース	ご飯 春雨 砂糖 ワンタン	米油 ごま油	
15	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	843 31.0	32.9 3.9	ウインナー 鶏肉 えび	牛乳 チーズ	人参	コーン 枝豆 玉ねぎ グリンピース	パン じゃが芋 マカロニ	バター 米油	
16	水	ご飯 さばの生姜醤油焼き 油麩の甘辛煮 豚汁  <small>ほねにきをつけましょう</small>	760 23.0	37.2 2.5	さば 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ 干ししいたけ ごぼう 大根 白菜 ねぎ 生姜	ご飯 麩 砂糖 里芋	米油	
17	木	ご飯 かつおのオーロラソース 切干大根のはりはり漬け 白玉汁	789 17.6	29.7 2.9	かつお みそ 鶏肉 なたと	牛乳	人参	きゅうり 切干大根 白菜 ねぎ	ご飯 三温糖 砂糖 白玉もち	米油 ごま ごま油	
18	金	ガパオライス (ご飯 ガパオライスの具) 卵スープ 豆乳パンナコッタ	693 14.2	35.3 3.3	鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 赤パプリカ ピーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 豆乳パンナコッタ	米油	富中1年
22	火	ツイストパン チキンナゲット (3個 クラス用ケチャップ) カラフルサラダ コーンポタージュ	985 43.1	30.8 4.3	鶏肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 赤パプリカ パセリ	カリフラワー 黄パプリカ 玉ねぎ コーン	パン	米油 ドレッシング バター	富中・二中 東向中
23	水	<b>給食なし</b>									
24	木	<b>修了式</b>									

※ 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)	797	830
たんぱく質(g)	30.0	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	23.7	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.3	2.5未満

## 今月の目標 1年間を振り返りましょう

- ◎ 食事の前の手洗いを、忘れませんでしたか？
  - ◎ よい姿勢で、よく噛みながら食事をしましたか？
  - ◎ マナーを守って、食事ができましたか？
- 1年間の学校生活のしめくくりとして、給食や家での食事について振り返り、反省点を4月からの新しい生活に生かしましょう。



## 食育の日の献立・2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」がつかます。地域の恵みに感謝し、みんなでひな祭りをお祝いし、おいしくいただきます。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校と合わせて、9年間の給食はいかがでしたか？みなさんは給食を通して、食に関することをいろいろ学んできました。食べることは、たくさんの命をいただき、食に関わるたくさんの方々のご苦労に感謝することです。感謝の気持ちを忘れずに、未来に向かって歩んでほしいと思います。

## 《今月の地場産品(予定)》

- ・富谷市…米 ブルーベリー
- ・宮城県…豚肉 うーめん
- かつお 卵

