



3月 予定献立表



日 曜	献立名	1献立 kcal 脂質 g	たんぱく質 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
				1群 たんぱく質を多く含む	2群 カルシウムを 多く含む	3群 ビタミンA (カロテン)を多く含む	4群 ビタミンC多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
2月	とみや米のごはん ピンクサーモンのレモン焼き 油麩じゃが うずらの卵のすまし汁 ひなあられ <small>ほねにきをつけましょう</small>	779	33.4	ます かまぼこ うずらの卵	牛乳	人参 さやいんげん 糸みつば	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ レモン	ご飯 じゃがいも あげ麩 砂糖 マロニー ひなあられ こんにゃく	ドレッシング 米油	
		22.5	3.2	豆腐						
3火	バターロールパン チーズインハンバーグ コールスローサラダ ラビオリスープ	820	31.1	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 大根	パン 小麦粉 パン粉	ドレッシング オリーブオイル	西成田3年
		31.4	4.2							
4水	とみや米のごはん コーンシューマイ (3個) 切干大根のキムチ炒め ちゃんぽんめん	755	31.6	鶏肉 豚肉 かまぼこ えび 白身魚 豆腐	牛乳	にら 人参	にんにく キムチ 玉ねぎ 切干大根 もやし キャベツ ねぎ コーン 生姜	ご飯 砂糖 ちゃんぽんめん パン粉 小麦粉	ごま油	全中3年
		17.4	3.5							
5木	とみや米のごはん から揚げ (3個) ひじきと大豆の炒り煮 わかめと豆腐のみそ汁	809	30.4	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく	米油	全中3年 富中・二中・日中 東向中・西成田
		26.8	3.6	豆腐 みそ						
6金	🎓 中学校卒業式 🎓 以降、3年生の給食はありません。									
9月	豚丼 (とみや米のごはん 豚丼の具) 塩ワタンスープ いちごヨーグルト	812	34.7	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	生姜 玉ねぎ ごぼう グリンピース キャベツ メンマ コーン ねぎ	ご飯 砂糖 ワンタン こんにゃく	米油	
		20.9	2.6							
10火	ミルクパン 白身魚フライ (クラス用ソース) きのこのガーリックソテー ミネストローネ <small>ほねにきをつけましょう</small>	872	32.4	ホキ ベーコン ウィンナー ひよこ豆	牛乳	パセリ 人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ えのきたけ ブロccoli-茎 セロリ-	パン マカロニ 砂糖 パン粉 小麦粉	米油 オリーブオイル	
		36.5	4.2							
11水	とみや米のごはん まぐろカツのごまみそソース ブロッコリーとカリフラワーの中華和え 中華たまごスープ	807	30.3	まぐろ みそ 鶏肉 卵	牛乳	ブロッコリー パプリカ ほうれん草	カリフラワー きゅうり 玉ねぎ コーン メンマ	ご飯 砂糖 片栗粉 パン粉 小麦粉	米油 ごま ドレッシング	
		23.6	3.1							
12木	とみや米のごはん 鶏肉の照り焼き 菜の花のおかか和え すき焼き煮	776	39.0	鶏肉 笹かまぼこ かつお節	牛乳	菜の花 ほうれん草 人参 春菊	もやし えのきたけ 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 こんにゃく	米油	
		23.4	2.8	豚肉 豆腐						
13金	とみや米のわかめごはん さばのみそ煮 カラフルサラダ 豚汁 <small>ほねにきをつけましょう</small>	761	34.1	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー パプリカ 人参	カリフラワー きゅうり 大根 白菜 ねぎ	ご飯 じゃがいも こんにゃく	ドレッシング 米油	富中・日中
		21.7	4.2							
16月	チキンカレーライス (とみや米の麦ごはん チキンカレー) フルーツポンチ	809	27.7	鶏肉	牛乳	人参	桃 みかん パイン レモン にんにく 生姜 玉ねぎ	ご飯 麦 ゼリー 砂糖 じゃがいも	米油	東向中1年 特支 日中
		17.4	2.4							
17火	コッペパン かぼちゃコロッケ (クラス用ソース) ナポリタン 白菜のクリームスープ	847	31.8	ウィンナー 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ トマト ピーマン 人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム 白菜	パン スパゲティ じゃがいも パン粉 小麦粉	米油 バター	東向中 日中
		26.6	4.2							
18水	とみや米のごはん さわらの南部焼き ほうれん草のいそまヨ和え 沢煮椀 <small>ほねにきをつけましょう</small>	747	33.2	さわら ちくわ 豚肉 高野豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 人参	もやし コーン ごぼう 干しいたけ 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯	ごま マヨネーズ	東向中 日中・成中 西成田
		26.1	2.3							
19木	とみや米のごはん 豚肉のかりん揚げ 中華サラダ 大根のみそ汁	862	30.5	豚肉 ハム かつお節 油揚げ	牛乳 わかめ 昆布	パプリカ 人参	きゅうり キャベツ きくらげ 大根 ねぎ	ご飯 片栗粉 さつまいも 砂糖 マロニー じゃがいも	米油 ごま油 ごま	富中・東向中 日中・成中 西成田
		26.8	3.6	豆腐 みそ						

※ 牛乳は、毎日つきます。 ※ 物質の都合等により、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、学校日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)	804	830
たんぱく質(g)	32.4	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	24.7	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.4	2.5未満



今月の目標

一年間を振り返り、自分の食生活を見直そう。



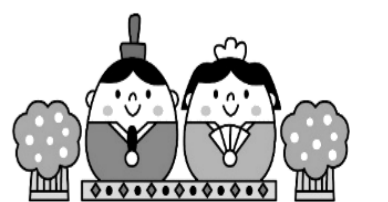
日に日に暖かくなり、春らしい季節になってきました。いよいよ今年度も終わりに近づき、今の学級で給食を食べるのも残りわずかです。進級・進学を前に、この一年間の食生活を振り返りながら、クラスのお友だちと楽しい給食時間を過ごしてもらえればと思います。

《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、もとは人形を身代わりにして邪気を払う「流しびな」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並びます。

《今月の地場産品(予定)》

- ・富谷市…米
- ・宮城県…牛乳 豚肉 わかめ 卵 麦 春菊
パン(県産小麦約50%使用)



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てほしいのが、「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。