

# 3月 予定献立表

がつ 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)		
3 (月)	とみや米のごはん かぼちゃシューマイ (2個) ごぼうのみそ炒め すき焼き煮 ひなゼリー 〈食育の日こんだて〉	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく	ごぼう にんじん さやいんげん えのきたけ はくさい ねぎ しゅんぎく かぼちゃ たまねぎ キャベツ	ごはん しょくぶつゆ さとう パンこ こむぎこ ひなゼリー	633	26.7		
				15.9	2.5			
4 (火)	メロンパン ハーブチキン ★富中★ カラフルサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ブロッコリー カリフラワー パプリカ セロリー にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン ドレッシング しょくぶつゆ じゃがいも マカロニ	604	26.4	東向小 利支3.4年	
				23.5	2.4			
5 (水)	シーフードカレーライス (とみや米の麦ごはん シーフードカレー) フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト だっしふんにゅう チーズ いか えび	もも みかん パイン たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご トマト	ごはん むぎ じゃがいも しょくぶつゆ	661	22.9		
				17.4	2.1			
6 (木)	とみや米のごはん 肉団子 (2個) お豆のサラダ 豚肉と大根のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ハム	えだまめ コーン たまねぎ だいこん にんじん しょうが スリムねぎ	ごはん ドレッシング しょくぶつゆ ビーフン ごまあぶら	614	24.6		
				21.6	2.0			
7 (金)	とみや米のごはん 豚肉のごまみそソース すき昆布の煮物 うーめん汁 お祝いゼリー 〈卒業お祝い献立〉	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ なた すきこんぶ あぶらあげ	もやし にんじん ほししいたけ こまつな	ごはん さとう ごま しょくぶつゆ かたくりこ ふ うーめん おいわいデザート	646	25.0		
				22.2	1.9			
10 (月)	とみや米のごはん 揚げギョーザ (2個) 野菜ソテー 春雨スープ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	キャベツ もやし パプリカ ほししいたけ はくさい にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが にら たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ はるさめ ごまあぶら こむぎこ	608	19.9	利支5.6年	
				23.6	1.8			
11 (火)	バターロールパン オムレツのデミグラスソースかけ コールスローサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ トマト にんじん はくさい パセリ	パン バター さとう ドレッシング マヨネーズ しょくぶつゆ じゃがいも パンこ	564	19.4	丘小2.3年 東向小1.2.6年 日小	
				25.0	2.5			
12 (水)	<b>利府支援 富谷校 卒業式</b> <p>以降、利支6年生の給食はありません。</p>							丘小1~4年 利支
	とみや米のごはん  ほねにきをつけましよう 白身魚フライ (パックタルソース) ひじきの炒り煮 じゃが芋のみそ汁	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ さつまあげ ひじき みそ	にんじん えだまめ たまねぎ こまつな ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	610	21.6		
13 (木)	とみや米のごはん さばみそ煮 野菜のごま酢和え けんちん汁	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とうふ	キャベツ にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	617	23.5	富小・丘小1~4年 成東小・成小・明小	
				23.6	2.2			
14 (金)	<b>小学校 卒業式</b> <p>以降、6年生の給食はありません。</p>							利支1~5年のみ有
	とみや米のごはん まぐろとさつま芋の揚げ煮 もやしの中華和え みそワタンスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく	もやし きゅうり にんにく にんじん たまねぎ キャベツ メンマ コーン ねぎ にら	ごはん さつまいも さとう しょくぶつゆ かたくりこ ごまあぶら ワタナン	642	23.6		
17 (月)	マーボーライス (とみや米のごはん マーボーライスの具) キャベツとツナの和え物	ぎゅうにゅう ツナ みそ ぶたにく だいず とうふ	キャベツ きゅうり コーン ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ にら	ごはん ドレッシング しょくぶつゆ さとう かたくりこ ごまあぶら	588	26.9	丘小・利支	
				19.1	2.7			
18 (火)	米粉きなこパン コロケ (クラス用ソース) たけのこの中華ソテー スーラータン麺	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく しょうが にんじん たけのこ ビーマン もやし ねぎ はくさい ほししいたけ チンゲンサイ	パン しょくぶつゆ ごまあぶら かたくりこ チャンポンめん こむぎこ じゃがいも パンこ	623	27.6	丘小・東向小 あけ小・成東小 利支	
				26.7	4.0			

※ 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。

今月のもくひょう



## 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。

## 〈卒業お祝い献立 7日〉

6年生のみなさん、ご卒業おめでとございます。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか? 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを活かして、健康で充実した毎日を送ってほしいと思います。



平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー (Kcal)	618	650
たんぱく質 (g)	24.0	21.1~32.5
脂質 (g)	21.5	14.4~21.6
塩分 (g)	2.4	2未満

## 〈食育の日こんだて〉

### 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す。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 トマト  
・宮城県…牛乳 豚肉 わかめ 卵 パプリカ キャベツ 春菊  
チンゲン菜 スリムねぎ パン(県産小麦粉約50%使用)