



3月予定献立表



2023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のえる	ねつやちからになる	脂質 (g)	塩分 (g)	
1 (水)	ご飯 おろしハンバーグ ひじきと大豆の炒り煮 なめこと卵のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ とうふ たまご	だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ なめこ ほうれんそう	ごはん さとう でんぶん しょくぶつゆ ごまあぶら	604 20.5	26.6 2.9	日小1.2.4年
2 (木)	ご飯 五目厚焼きたまご 油麩入り肉じゃが 小松菜と豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ だいず とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん こまつな しいたけ グリーンピース だいず	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも さとう あぶらふ	568 17.8	24.3 2.2	あけ小・成東小 利支1.2年
3 (金)	ビビンバ(ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ ひなあられ ＜食育の日こんだて＞	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 もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	ごはん しょくぶつゆ さとう ラーゆ ごま ごまあぶら ひなあられ	604 21.3	24.2 2.9	成小 利支5.6年
6 (月)	ご飯 チキンみそカツ れんこんサラダ 沢煮椀	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく こうやとうふ	れんこん きゅうり にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ ドレッシング パンこ こむぎこ	598 20.7	25.6 2.2	
7 (火)	ココアパン オムレツのケチャップソースがけ ブロッコリーとツナのサラダ キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく	ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ にんじん パセリ	パン なまクリーム ドレッシング さとう しょくぶつゆ	625 24.4	24.9 3.0	利支5.6年
8 (水)	ちらしご飯 えびカツ(クラス用ソース) 小松菜の煮びたし 菜の花入りゆばのすまし汁 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 えび たら あぶらあげ ゆば なると わかめ	にんじん えのきたけ しめじ もやし こまつな なのはな たまねぎ たこのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ	ごはん しょくぶつゆ ふ ごまあぶら さとう パンこ こむぎこ ブルーベリータルト	712 23.5	24.9 3.6	
卒業式(利支支援 富谷校)							
9 (木)	ご飯 野菜入り肉だんご(2個) 筑前煮 白玉だんご汁	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん だいこん ねぎ しめじ たまねぎ	ごはん しょくぶつ さとう しらたまもち	596 15.8	23.1 2.1	富小・利支 日小1~4年.特支
10 (金)	ポークカレーライス (麦ご飯 ポークカレー) コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト	ごはん じゃがいも ドレッシング むぎ しょくぶつゆ	623 19.7	21.8 2.0	丘小3年 利支3.4.6年
13 (月)	ご飯 さばの立田揚げ ごぼうと豚肉のみそ炒め ひきな汁 ほねにきをつけましよう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん	ごはん でんぶん しょくぶつゆ さとう	597 19.1	25.5 2.2	丘小2.3年.1の2 利支6年
14 (火)	ソフトパン はんぺんチーズフライ カラフルピーマン炒め みそラーメン	ぎゅうにゅう チーズ はんぺん ぶたにく なると みそ	たけのこ もやし パプリカ ピーマン にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン なら	パン しょくぶつゆ でんぶん ごまあぶら ちゃんぽんめん パンこ	659 26.2	26.2 3.8	富小・日小 利支 丘小(1の1.1の3 6年のみ有)
15 (水)	ご飯 いわしの梅煮 もやしと小松菜のごま酢和え ピリ辛豚汁	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	もやし こまつな だいこん にんじん はくさい ねぎ うめ	ごはん さとう ごま しょくぶつゆ さといても	544 16.5	24.6 2.4	富小・利支 丘小(1の3のみ有)
16 (木)	スタミナ丼(ご飯 スタミナ丼の具) 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン	にんにく しょうが にんじん なら たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ エリンギ	ごはん しょくぶつゆ さとう でんぶん ごま ごまあぶら はるさめ	569 18.8	24.1 2.2	富小・丘小・成小 成東小・東向小6年 利支6年 明小(1.5年.2の2 のみ有)
17 (金)	卒業式(富谷市立小学校)						
20 (月)	ご飯 ふりかけ 笹かまの磯辺揚げ 茎わかめのきんぴら みそ野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまぼこ さつまあげ あおさ くきわかめ みそ おかか	にんじん にんにく たまねぎ もやし メンマ	ごはん でんぶん こむぎこ しょくぶつゆ さとう じゃがいも ごま	565 17.7	22.2 2.7	富小・丘小 成東小・利支 明小(1年のみ有)
22 (水)	ご飯 テンジャオロースー しらすともやしのサラダ 中華風たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらす たまご	しょうが にんにく にんじん たけのこ ピーマン キャベツ もやし きゅうり たまねぎ コーン メンマ ほうれんそう	ごはん しょくぶつゆ でんぶん ドレッシング ごまあぶら	548 15.9	24.3 2.6	富小・丘小・成小 あけ小・成東小 明小(1年のみ有)
23 (木)	ご飯 そぼろ丼の具 ほうれん草のごま和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご とうふ	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま さといても でんぶん	595 19.1	27.6 2.4	富小・丘小 あけ小・日小 成小・成東小 明小(1年のみ有) 東向小(1の1.5の3 のみ有)
24 (金)	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

給食の反省をしましょう

- ◎食事前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、食生活をふり返し、新しい生活への準備をしましょう。

＜今月の地場産品(予定)＞

- ・富谷市…米 ブルーベリー
- ・宮城県…麦 牛乳 豚肉 わかめ 油麩
- パプリカ なめこ



＜食育の日こんだて＞…3日『ひなまつり』

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。桃の花を飾り、ひなあられやひしもち、白酒をお供えしてお祝いします。

給食では3日に、ひなあられをつきました。ひなあられは、春夏秋冬を「桃・緑・黄・白」の4色で表しているそうです。



平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	600	650
たんぱく質(g)	24.7	21.1~32.5
脂質(g)	19.8	14.4~21.6
塩分(g)	2.7	2未満

＜8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。

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。また、食べることは動植物の命をいただき、食に関わる多くの方々に感謝することでもあります。感謝の気持ちを忘れずに、中学校でも活躍してくださいね。