

3月 予定献立表



2023年:中学校

富谷市学校給食センター

日 曜	献立名	1材料 Kcal 脂質 g	蛋白質 g 塩分 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 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	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
1 水	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	803 23.4	27.3 2.6	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 麦じゃが芋	ドレッシング 米油	
2 木	ご飯 チキンみそカツ れんこんサラダ 沢煮椀 ひなあられ <食育の日献立>	793 24.4	31.0 2.8	鶏肉 みそ 豚肉 高野豆腐	牛乳	人参	れんこん きゅうり ごぼう 干ししいたけ 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 ひなあられ パン粉 小麦粉	米油 ドレッシング	
3 金	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>	876 26.4	30.2 4.9	えび たら 油揚げ 湯葉 なた	牛乳 わかめ	人参 小松菜 菜の花	えのきたけ しめじ もやし 玉ねぎ たけのこ れんこん 干ししいたけ かんぴょう	ご飯 砂糖 麸 ブルーベリータルト パン粉 小麦粉	米油 ごま油	
6 月	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	726 20.3	29.1 2.7	卵 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 大根 しいたけ グリーンピース	ご飯 じゃが芋 砂糖 油麸	米油	全中3年 西成田
7 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	867 31.3	32.6 4.9	チーズ はんぺん 豚肉 なた みそ	牛乳	赤パプリカ ピーマン 人参 いら	たけのこ もやし 黄パプリカ にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	パン でん粉 パン粉 ちゃんぽんめん	米油 ごま油	富中3年・二中3年 日中3年 西成田
8 水	ビビンバ (ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	741 25.3	29.8 3.8	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 ごま油 ごま	富中3年・日中3年 東向中・成中 二中(2の3 のみ有)
9 木	卒業式									
10 金	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	778 24.7	32.8 3.8	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	大根 さやいんげん 玉ねぎ なめこ	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま油	
13 月	ご飯 いわしの梅煮 もやしと小松菜のごま酢和え ビリ辛豚汁	702 19.1	30.1 3.1	いわし 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参	梅 もやし 大根 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	ごま 米油	
14 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	868 32.2	33.0 4.1	卵 ツナ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 砂糖	ドレッシング 米油 生クリーム	
15 水	ご飯 さばの立田揚げ ごぼうと豚肉のみそ炒め ひきな汁  <small>ほねにきをつけましょう</small>	765 22.7	31.3 3.0	さば 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	人参	ごぼう さやいんげん 大根	ご飯 でん粉 砂糖	米油	
16 木	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	725 21.3	27.2 3.5	笹かまぼこ 豚肉 さつま揚げ みそ おかか	牛乳 あおさ 茎わかめ	人参	にんにく 玉ねぎ もやし メンマ	ご飯 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃが芋	米油 ごま	
17 金	ご飯 豚肉のバーベキューソースがけ じゃが芋のそぼろ煮 かきたまみそ汁	792 24.2	34.3 4.2	豚肉 豆腐 みそ 卵	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご レモン グリーンピース	ご飯 砂糖 じゃが芋 でん粉	米油	
20 月	スタミナ丼 (ご飯 スタミナ丼の具) 春雨スープ レモンソーダゼリー	794 22.2	30.1 3.3	豚肉 みそ ベーコン	牛乳	人参 いら チンゲン菜	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ エリンギ 干ししいたけ 白菜	ご飯 砂糖 でん粉 春雨 レモンゼリー	米油 ごま ごま油	富中2年・二中1年 東向中2年
22 水	ご飯 チンジャオロースー しらすともやしのサラダ 中華風たまごスープ	708 18.6	30.1 3.3	豚肉 しらす 卵	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	生姜 にんにく たけのこ キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ コーン メンマ	ご飯 でん粉	米油 ドレッシング ごま油	東向中 二中1年
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	764 22.9	34.2 3.1	鶏肉 豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 玉ねぎ もやし 大根 干ししいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 でん粉	米油 ごま	二中・日中 東向中
24 金	修了式									

※ 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、学校に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)	780	830
たんぱく質(g)	30.9	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	24.0	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.5	2.5未満

《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

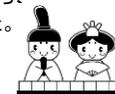
今月の目標 1年間の反省をしましょう。

- ◎ 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、好き嫌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。

《食育の日献立・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、白酒をお供えてお祝いします。給食では2日に、ひなあられをつけました。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。



《3日・卒業お祝い献立》

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校から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、食に関するいろいろなことを学んできましたね。高校生になっても、食を大切に、勉強や部活動に励んでください。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へ感謝することでもあります。感謝の気持ちを忘れずに、未来に向かって歩んでくださいね。