3月こんだてよていひょう

小学校
神崎町給食センター

2024年

日	曜日	献立名 主食	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料とその働き【赤】血・肉・骨になる	【緑】体の調子を整える	【黄】力や熱になる	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分相当量(g)
☆もものせっく　きゅうしょく☆					とうふ　ぎゅうにゅう ツナ おから わかめ はんぺん　こんぶ なると　かつおぶし	菜の花　えのき にんじん　キャベツ コーン 玉ねぎ　しめじ　長ねぎ	米　マヨネーズ さとう でんぷん さくらもち	632 25.3 2.1
1	金	ごはん	○	花型豆腐ハンバーグ　はんぺんのお吸い物 菜の花のマヨしょうゆ和え　さくらもち				
4	月	ごはん	ジョアストロベリー	豚肉の塩こうじ焼き　磯和え さつまいも入りみそ汁	ぶた肉　ジョア みそ　のり かつおぶし　こんぶ 油あげ	ほうれん草　にんにく にんじん　えのき しめじ 玉ねぎ　長ねぎ	米　ごま油 さとう　サラダ油 さつまいも	591 23.6 2.1
5	火	ごはん	○	プルコギ丼　十勝ヨーグルト 青じそ風味の大根サラダ	ぶた肉　ぎゅうにゅう ツナ　ヨーグルト	にんじん　にんにく にら　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　しょうが こまつな　玉ねぎ 大根 きゅうり もやし	米　サラダ油 さとう　ごま ごま油	715 30.1 2.1
6	水	ごはん	○	リクエスト ポークカレー　フルーツポンチ	ぶた肉　ぎゅうにゅう	にんじん　玉ねぎ にんにく りんご みかん　パイン	米　サラダ油 じゃがいも　カレールウ サイダー ゼリー	704 19.8 1.5
7	木	チョコチップパン	○	リクエスト から揚げ　人参ツナサラダ ABCスープ　いちご	とり肉　ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	にんじん　にんにく キャベツ　しょうが コーン　きゅうり 玉ねぎ　えだまめ　いちご	パン　大豆油 でんぷん　ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ マカロニ　サラダ油	687 27.9 2.4
8	金	ごはん	○	鮭のオイネーズ焼き　鶏じゃが 塩昆布和え	さけ　ぎゅうにゅう とり肉　こんぶ かつおぶし	にんじん　玉ねぎ しらたき もやし　枝豆 キャベツ　きゅうり	米　マヨネーズ さとう　サラダ油 じゃがいも　ごま	671 28.3 2.4
☆ぜんこく　あじめぐり　きゅうしょく　「みやぎけん」☆					さば　牛乳 みそ　わかめ ぶた肉　こんぶ 油あげ　かつおぶし	にんじん　もやし 長ねぎ　きゅうり ごぼう　えだまめ 大根　干ししいたけ	米　ごま ワンタンの皮 でんぷん	631 28.4 2.5
11	月	ごはん (菜の花ふりかけ)	○	さばのみそ煮　わかめサラダ はっと汁				
12	火	ごはん	○	ささみフライ　大豆の磯煮 スタミナ豚汁　ちばにんじんゼリー	とり肉　牛乳 大豆 とうふ こんぶ ちくわ　ひじき かつおぶし　油あげ	にんじん　こんにゃく にら　はくさい えのき にんにく　長ねぎ	米　大豆油 こむぎこ　サラダ油 パンこ　ごま油 さとう　ゼリー	641 28.2 2.1
13	水	ごはん	○	えびしゅうまい(2個)　焼肉サラダ 卵とコーンの中華スープ　豆乳パンナコッタ	えび　牛乳 たら ぶた肉　たまご ベーコン　とうふ	にんじん　にんにく チンゲンサイ　しょうが 玉ねぎ　きゅうり コーン　もやし	米　サラダ油 しゅうまいの皮　ごま油 さとう　でんぷん パンナコッタ　パンこ	657 23.4 2.2
☆そつぎょう　おいわいきゅうしょく☆					ﾌﾞﾘ みそ　ぎゅうにゅう かつおぶし　わかめ なると　こんぶ 油あげ　のり	にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ もやし ほうれん草　たけのこ 大根 きゅうり　干ししいたけ かんぴょう　長ねぎ　れんこん	米　大豆油 こむぎこ　ごま パンこ　ごま油 さとう　ゼリー	669 23.0 2.9
14	木	ちらしずし (きざみのり)	○	ブリ漬けフライ　みそドレサラダ　祝い汁 お祝いいちごゼリー				
15	金	ご卒業おめでとうございます✿　卒業式のため、給食はありません。						
18	月	ごはん	○	さわらの西京みそ漬け焼き　小魚大豆 豚肉とごぼうの炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	さわら　ぎゅうにゅう ぶた肉　こんぶ わかめ かつおぶし　かたくちいわし みそ　大豆　油あげ	にんじん　ごぼう こんにゃく えだまめ キャベツ　玉ねぎ	米　ごま さとう　サラダ油 じゃがいも	614 29.0 1.8
19	火	ごはん	● コーヒー	野菜入り肉団子(2個)　ナムル ニラ玉スープ	とり肉　ぎゅうにゅう ぶた肉 たまご	にんじん ﾆﾗ　えだまめ 干ししいたけ　玉ねぎ しめじ　もやし　長ねぎ ほうれん草　きゅうり	米　ごま ミルメーク　ごま油 さとう でんぷん	676 24.5 2.3
21	木	食パン (メープルゼリー)	○	ポテトのチーズ焼き　もちもちミネストローネ ブロッコリーサラダ　清見オレンジ	ベーコン　ぎゅうにゅう 大豆　チーズ	ﾊﾟｾﾘ ﾄﾏﾄ　ｾﾛﾘｰ 玉ねぎ ブロッコリー　きゅうり にんじん　清見ｵﾚﾝｼﾞ ｶﾘﾌﾗﾜｰ にんにく ｷｬﾍﾞﾂ	パン　オリーブオイル ﾒｰﾌﾟﾙｾﾞﾘｰ　ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ じゃがいも マカロニ　いももち	627 22.2 2.5
22	金	ごはん	白ブドウ&ほうれん草	鶏丼　れんこんツナサラダ チーズ原宿ドック	とり肉　チーズ 油あげ　ひじき ツナ	さやいんげん　長ねぎ パプリカ　えのき もやし　玉ねぎ きゅうり　れんこん	米　サラダ油 さとう　ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 原宿ドック　ごま	714 21.8 1.7
							学校給食摂取基準	650 21.1～32.5 2.0g未満

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。
今月の給食だよりは、別紙で配付いたします。

☆3月11日(月)ぜんこく　あじめぐり　きゅうしょく　について☆

「ぜんこく　あじめぐり　きゅうしょく」は、いろいろなけんの　きょうどりょうりや　しょくざいをとりいれた　きゅうしょくです。
3月11日は、ひがしにほんだいしんさいが　あった日です。みやぎけんは、大きなひがいがありました。しんさいから、10年いじょうたっていますが、この日をきっかけに、ぼうさいについてかんがえたり、にちじょうに　かんしゃをしたりする　きっかけにしてほしいとおもいます。
そのおもいから　今日の「ぜんこく　あじめぐり　きゅうしょく」は、じしんから大きなひがいがあっても、元気をとりもどしている　みやぎけんです。

わかめサラダ・・・みやぎけんは、わかめがたくさんとれます。
はっとじる・・・みやぎけんの　きょうどりょうりです。ぐだくさんの　しょうゆあじのしるに、こむぎこを　みずでねってつくった　「はっと」というぐがはいっています。