

日	曜	休みの学校	献立名		使用する材料			栄養価	
			主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱ゆ力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水		利府町産米 ごはん	ハンバーグ和風おろしソース ブロッコリーのおかか和え 旬野菜のみそ汁 型抜きいちごレアチーズ	牛肉 ぶた肉 卵 かつお節 チーズ	にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ だいこん ブロッコリー	ごはん 油麩 じゃがいも パン粉 砂糖 てんぷん	787	28.6
2	木	食育の日 メニュー 卒業・進級 おめでとう献立	メロンパン	とり肉のマーマレードソース コーンサラダ ジュリエンスープ お祝いデザート	ベーコン とり肉 ハム 豆乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ えのきだけ 枝豆 とうもろこし きゅうり いちご	パン マーマレード 砂糖 ドレッシング 米粉	919	47.0
3	金	桜の節句 献立	五目 ちらしずし	えびフライ 野菜のごま酢和え 鯛のお吸い物 ひなあられ	たい 豆腐 なたと えび 油揚げ	にんじん だれのこ れんこん かんぴょう しいたけ ごぼう えのきだけ みつば きゅうり もやし	ごはん 砂糖 パン粉 てんぷん 小麦粉 油 ごま もち米	844	34.9
6	月	はしを上手に使う日 利府中 しら中3年	利府町産米 ごはん	たらの南蛮漬け れんこんのきんぴら 利府わかめのみそ汁	わかめ 豆腐 たら 油揚げ さつま揚げ	ねぎ れんこん にんじん こんにゃく 枝豆	ごはん じゃがいも 油 てんぷん 砂糖	785	31.5
7	火	利府中3年 しら中3年	ミルクパン	チキンのオープン焼き コーンスローサラダ コーンチャウダー	ベーコン 生クリーム とり肉 チーズ ハム	玉ねぎ にんじん パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり レモン	パン じゃがいも 油 ホワイトルウ パン粉 ドレッシング	932	33.1
8	水	卒業式							
9	木		米粉パン (いちごジャム)	オムレツきのこソース ジャーマンポテト クリームスバグティ	ベーコン チーズ 卵 スキムミルク 生クリーム フランクフルト	いちご 玉ねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム しめじ とうもろこし パセリ	パン 砂糖 スバグティ 油 バター じゃがいも ホワイトルウ	922	35.2
10	金		利府町産米 ごはん	ビーフハヤシシチュー 利府わかめとツナのサラダ でごはん	牛肉 わかめ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく きゅうり デコポン	ごはん じゃがいも 油 ハヤシルウ 砂糖 ドレッシング	823	29.2
13	月		利府町産米 ごはん	さばの和風カレー煮 菜の花とほうれん草のごま和え ゆばのすまし汁	わかめ 豆腐 ゆば かまぼこ さば ちくわ	しいたけ みつば 菜の花 ほうれん草 にんじん もやし	ごはん 砂糖 ごま	758	30.7
14	火	しら中	バターロール パン	ウインナーカツ お豆のサラダ ミネストローネ	ベーコン 大豆 ハム ポークフランク	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ ブロッコリー とうもろこし 枝豆	パン じゃがいも マカロニ 油 パン粉 ドレッシング	862	28.6
15	水	おやぶりの日 利府中 1の1,1の4,1の5 しら中(1の2のみ)	利府町産米 ごはん	かつおのねぎソース 利府わかめと寒天のサラダ 小松菜のみそ汁	油揚げ かつお わかめ 寒天 ちくわ	小松菜 だいこん ねぎ しょうが 玉ねぎ レモン きゅうり	ごはん じゃがいも 油 てんぷん 砂糖 ドレッシング	797	32.8
16	木	利府中 1の1,1の4,1の5 しら中	塩分 ひかえめパン	桜しゅうまい(2個) カレーうどん ナタデココとフルーツのヨーグルト和え ミルクココア	ぶた肉 なたと たら えび ヨーグルト	玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ パイナップル みかん もも ナタデココ	パン うどん カレールウ 砂糖 小麦粉 ミルク ココア	819	31.3
17	金	利府中 1の1,1の2 1の4,1の5 しら中	利府町産米 ごはん	鯖の西京みそ焼き 小松菜ののり和え 油麩入り肉じゃが 桃の杏仁豆腐	ぶた肉 さわら ツナ のり	にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース 小松菜 もやし もも	ごはん じゃがいも 油麩 油 砂糖	882	38.0
20	月	お雛様の日 利府中1年 しら中	鮭わかめ ごはん	豆腐のそぼろあん包み 筑前煮 おくずかけ	さけ わかめ とり肉 豆乳 たら 豆腐 生揚げ	にんじん しいたけ 玉ねぎ いんげん 枝豆 ごぼう こんにゃく さやえんどう	ごはん じゃがいも 麩 うーめん てんぷん 油 砂糖	794	31.3
21	火	春分の日							
22	水	利府中1年 しら中	利府町産米 ごはん	ポークカレー 花野菜のサラダ ブルーベリーヨーグルト	ぶた肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん にんにく りんご ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし ブルーベリー	ごはん じゃがいも 油 カレールウ ドレッシング	879	28.5
23	木	利府中1年 しら中	背割り ソフトパン	野菜たっぷり焼きそば ポテトサラダ いちご(3個)	ぶた肉 ハム	にんじん 玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし ピーマン レモン きゅうり とうもろこし いちご	パン 中華めん 油 じゃがいも マヨネーズ	797	27.5

月平均栄養価 エネルギー: 840Kcal たんぱく質: 32.5g 脂質: 26.3g 塩分: 3.3g
都合により、献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。

普段の食事で不足しやすい「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素なので、学校給食以外の食事においても積極的に摂るように心がけましょう。

3月 今月の給食目標 … 一年間の給食を振り返ろう
日差しも少しずつ暖かくなり、春らしい季節になってきました。いよいよ今の学級で過ごす最後の月です。進級・卒業を前にこの一年間の食生活を振り返りながら、楽しく給食を食べましょう。また、保護者の皆様には給食の運営にご協力いただき、ありがとうございました。最後まで安全でおいしい給食を提供いたしますので、よろしくお願ひいたします。

食育の日
メニュー

2日(木)の給食は、3年生のみなさんの卒業と、1,2年生のみなさんの進級をお祝いする「卒業・進級おめでとう献立」です。
当日は「お祝いデザート」が付きまします。お楽しみに♪

毎月10日は
食育の日

はしを上手に使う日

6日(月)のはしを上手に使う日のテーマは「美しくたべよう」です。一年間の集大成として、礼儀作法も意識して食べるようにしましょう。

今月の地場産品

太字の「米・生わかめ」は、おいしい利府町産を使用する予定です。

春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

ご卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのお話を学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

