



日	曜	給食 の学年・ クラス	お知らせ	献立名		使用する主な食材			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 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たん白質 g		
1	水			麦入り 利府町産米の ごはん	ビーフカレー ブロッコリーのおかか和え 清見オレンジ	牛肉 かつお節 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリーンピース りんご ブロッコリー 清見オレンジ	★ごはん 麦 じゃがいも 米油 カレールウ	911	29.7		
2	木		食育の日 献立	クロワッサン	えびフライ キャバツとツナのサラダ スイートポテトポターージュ お祝いデザート	えび ツナ チーズ 牛乳 豆乳	玉ねぎ にんじん キャバツ とうもろこし きゅうり いちご	パン パン粉 小麦粉 でん粉 大豆油 ごま ドレッシング さつまいも じゃがいも バター 生クリーム シチュールウ 米粉 ケーキ	871	28.4		
3	金	2の2 2の3 ※3年生は3日から 給食がありません。	ひな祭り 献立	利府町産米の ごはん	鶏そぼろ丼の具 菜の花和え ひな祭りすまし汁 ひなあられ	鶏肉 笹かまぼこ とうふ なた 牛乳 ほたて	玉ねぎ にんじん 枝豆 キャバツ 菜の花 とうもろこし えのきたけ みつば	★ごはん 米油 砂糖 春雨 てまりふ あられ	776	35.1		
6	月	1の2のみ あり		利府町産米の ごはん	中華飯の具 春巻き フルーツ杏仁和え	豚肉 いか うずらのたまご 牛乳	きくらげ 白菜 もやし にんじん たけのこ 玉ねぎ 小松菜 しいたけ ラフランス もも みかん レモン	★ごはん 米油 でん粉 ごま油 大豆油 小麦粉 砂糖 杏仁豆腐	964	27.8		
7	火	1の2のみ あり		減塩パン (チョコ大豆 クリーム)	鶏肉の香草焼き チーズマカロニサラダ トマトたっぷりミネストローネ	大豆 鶏肉 ツナ チーズ 牛乳 ベーコン	玉ねぎ きゅうり にんじん トマト 枝豆 ハーブ	パン チョコクリーム マカロニ マヨネーズ オリーブオイル 砂糖	894	36.9		
8	水		卒業式	ご卒業おめでとうございます								
9	木			バターロール パン	クリームスープパグティ オムレツのトマトソース いちご(3個)	ベーコン チーズ 牛乳 たまご	玉ねぎ マッシュルーム にんじん とうもろこし トマト いちご	パン スパゲティ 砂糖 オリーブオイル シチュールウ 生クリーム	844	29.7		
10	金		11日 みやぎ 鎮魂の日	利府町産米の ごはん	気仙沼もうかのねぎソース 利府わかめと豆理のりのサラダ 女川ほや入りキムチスープ	さめ ★わかめ のり 豚肉 ほや 牛乳 とうふ 昆布 みそ	ねぎ キャバツ きゅうり にんじん 大根 たけのこ えのきたけ 白菜	★ごはん 大豆油 砂糖 でん粉 ごま ドレッシング 米油 ごま油	792	33.5		
13	月		13日 しんじゆ 徳利の日	利府町産米の 鮭わかめ ごはん	甘口たまご焼き すき昆布の炒り煮 さつまい	たまご さけ わかめ 昆布 さつまい 牛乳 油揚げ とうふ みそ	もやし にんじん こんにゃく 大根 白菜 しめじ ねぎ	★ごはん 砂糖 米油 さつまいも	829	27.6		
14	火			ココアパン	ハムチーズフライ パンネのガーリックソテー コンソメジュリエヌ	ハム チーズ ツナ 牛乳 ベーコン	玉ねぎ パプリカ キャバツ にんじん 大根	パン ココア パン粉 小麦粉 大豆油 パンネ オリーブオイル	814	30.3		
15	水			利府町産米の ごはん	さんまのオレンジ煮 牛肉とごぼうのしぐれ煮 かきたま汁	さんま 牛肉 牛乳 たまご とうふ	オレンジ ごぼう こんにゃく さやいんげん しいたけ ほうれん草	★ごはん 砂糖 米油 でん粉	888	32.2		
16	木			米粉 きな粉パン	みそ煮込みうどん さくらしゅうまい(2個) 利府わかめと切干大根のサラダ ブルーベリーヨーグルト	きな粉 鶏肉 油揚げ みそ たら えび たまご 牛乳 ★わかめ ハム ヨーグルト	大根 にんじん 白菜 ごぼう しいたけ ねぎ 玉ねぎ きゅうり 切干大根 ブルーベリー	パン 米粉 うどん 砂糖 小麦粉 ドレッシング	860	38.3		
17	金		小学校 卒業式	利府町産米の ごはん	豚肉のおろしソースがけ 春雨サラダ ワンタンスープ 型抜きいちごチーズ	豚肉 ハム 鶏肉 牛乳 チーズ	大根 もやし きゅうり きくらげ にんじん 白菜 小松菜 メンマ いちご レモン	★ごはん 砂糖 でん粉 春雨 ごま油 ごま ワンタン	880	35.2		
20	月		給食なし	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								
21	火		春分の日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								
22	水		給食なし	 「腸内環境」を整える食品とは？ 食物せんいが多い「野菜」「きのこ」「豆類」「玄米や胚芽米」などがお すめです。また「プロバイオティクス」とよばれる善玉菌を、腸に届ける食 品も有効です。ヨーグルトや納豆などの「発酵食品」がこれにあたります。 毎日欠かさず食べたいものです。								
23	木		給食なし									
24	金		修了式	 週に一度は家族みんなで食卓を囲みましょう								
月平均栄養価				エネルギー：860kcal		たん白質：32.1g		脂質：29.6g		塩分：3.5g		

★「はし」は毎日わずれずにもってきましょう★

3月の給食目標「一年間の給食をふり返ろう」

- ① 苦手な食べものに、一口でも挑戦することができた。
- ② 食べものを大切に、感謝しながら食べることができた。
- ③ はしの持ち方や、食器の置き方に気を付けて食べることができた。
- ④ 朝ごはんをしっかりと食べることができた。
- ⑤ 行事食や地域の料理を、味わいながら食べることができた。

はしを上手に使う日

箸の持ち方を意識して食べる「はしを上手に使う日献立」を毎月実施しています。今月は「美しく食べよう」です。みなさんは、この一年間で、はしの使い方が上手になったでしょうか？

食育の日献立

毎月19日は食育の日。にちなんで季節の食材や行事に合わせた『食育の日献立』を実施しています。2日は中学校、4日は小学校の「卒業・進級おめでとう献立」です。どうぞお楽しみに！

今月の地場産品

利府町の給食センターでは、農協さんと連携し、毎月、地場産品を取り入れた給食を実施しています。今月は利府町産の「米・わかめ・ねぎ」を使用する予定です。献立表では★印をつけてお知らせしています。食材の都合により、産地が変更になることもあります。