令和4年度

《家庭配布用》

3月分よていこんだてひょう

（小学校）

〇みんなのお昼ポテト館〇

☎:349－0588

日	曜	きゅうしょく休しのがっこう・がくねん	おしらせ	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい おかず	しようするおもなしょくざい 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）	えいようか エネルギー kcal	たんぱくしつ g
1	水			むぎいり 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あえ きよみオレンジ	ぎゅうにく かつおぶし	にんじん　たまねぎ グリンピース　りんご ブロッコリー　きよみオレンジ	★ごはん　むぎ じゃがいも　こめあぶら カレールウ	680	23.6
2	木			クロワッサン	えびフライ キャベツとツナのサラダ スイートポテトポタージュ	えび ツナ チーズ	たまねぎ　にんじん キャベツ　とうもろこし きゅうり	パン　パンこ　こむぎこ　でんぷん だいずあぶら　ごま　ドレッシング さつまいも　じゃがいも　バター なまクリーム　シチュールウ	603	22.3
3	金	ひなまつり こんだて		利府町産米の ごはん	とりそぼろどんのぐ なのはなあえ ひなまつりすましじる ひなあられ	とりにく ささかまぼこ とうふ　なると ほたて	たまねぎ　にんじん えだまめ　キャベツ なのはな　とうもろこし えのきたけ　みつば	★ごはん こめあぶら　さとう はるさめ てまりふ　あられ	581	28.0
6	月			利府町産米の ごはん	ちゅうかはんのぐ はるまき フルーツあんにんあえ	ぶたにく　いか うずらのたまご	きくらげ　はくさい　もやし　にんじん たけのこ　たまねぎ　こまつな　しいたけ ラフランス　もも　みかん　レモン	★ごはん　こめあぶら でんぷん　ごまあぶら　だいずあぶら こむぎこ　さとう　あんにんどうふ	758	22.5
7	火			げんえん パン （チョコだいず クリーム）	とりにくのこうそうやき チーズマカロニサラダ トマトたっぷりミネストローネ	だいず　とりにく ツナ　チーズ ベーコン	たまねぎ　きゅうり　にんじん トマト　えだまめ 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 さとう	739	32.3
8	水		中学校 卒業式	利府町産米の ごはん	さけのしょうゆこうじやき こまつなのごまあえ しらたまだんごじる かたぬきいちごチーズ	さけ さつまあげ　かつおぶし とりにく なると　チーズ	こまつな　もやし　にんじん だいこん　ねぎ　しいたけ いちご　レモン	★ごはん ごま　さとう しらたまだんご ごまあぶら	649	31.1
9	木			バターロール パン	クリームスープスパゲティ オムレツのトマトソース いちご（２こ）	ベーコン チーズ たまご	たまねぎ　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　さとう オリーブオイル　シチュールウ なまクリーム	647	24.0
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 利府わかめと亘理のりのサラダ 女川ほやいりキムチスープ	さめ　★わかめ のり　ぶたにく　ほや とうふ　こんぶ　みそ	ねぎ　キャベツ　きゅうり にんじん　だいこん　たけのこ えのきたけ　はくさい	★ごはん　だいずあぶら さとう　でんぷん　ごま ドレッシング　こめあぶら　ごまあぶら	608	28.5
13	月		はしを上手に使う日	利府町産米の さけわかめ ごはん	あまくちたまごやき すきこんぶのいりに さつまじる	たまご　さけ　わかめ こんぶ　さつまあげ あぶらあげ　とうふ　みそ	もやし　にんじん　こんにゃく だいこん　はくさい　しめじ ねぎ	★ごはん　さとう こめあぶら　さつまいも	645	23.0
14	火		食育の日 こんだて	ココアパン	ハムチーズフライ ペンネのガーリックソテー コンソメジュリエンヌ おいわいデザート	ハム　チーズ ツナ ベーコン とうにゅう	たまねぎ パプリカ にんじん　だいこん キャベツ　いちご	パン　ココア　パンこ こむぎこ　だいずあぶら ペンネ　オリーブオイル こめこ　ケーキ	725	24.7
15	水			利府町産米の ごはん	さんまのオレンジに ぎゅうにくとごぼうのしぐれに かきたまじる	さんま ぎゅうにく 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 ほうれんそう	★ごはん　さとう こめあぶら でんぷん	688	26.8
16	木	二小 5年 6の1		こめこ きなこパン	みそにこみうどん さくらしゅうまい（２こ） 利府わかめときりぼしだいこんのサラダ ブルーベリーヨーグルト	きなこ　とりにく あぶらあげ　みそ たら　えび　たまご ★わかめ　ハム　ヨーグルト	だいこん　にんじん　はくさい ごぼう　しいたけ　ねぎ たまねぎ　きゅうり きりぼしだいこん　ブルーベリー	パン　こめこ　うどん さとう　こむぎこ ドレッシング	698	31.7
17	金	そつぎょうしき		ご卒業おめでとうございます						
20	月	二小3の2・5年		利府町産米の ごはん （ひじきのり）	さわらのさいきょうやき じゃがいものにくみそあえ おくずかけ	のり　ひじき　さわら みそ　ぶたにく あぶらあげ　とうふ	えだまめ　にんじん ごぼう　しいたけ ねぎ	★ごはん　さとう　じゃがいも こめあぶら　でんぷん まめふ　うーめん　さといも	663	31.4
21	火	しゅんぶんの日								
22	水	二小1年・3の2・4の1・5年 菅小2・5年		利府町産米の ごはん	さけのレモンソースがけ やさいのごまずあえ しゅんやさいのみそしる	さけ あぶらあげ　かつおぶし とうふ　みそ	レモン　もやし　きゅうり にんじん　なめこ だいこん　みつば	★ごはん　でんぷん だいずあぶら　さとう ごま　ごまあぶら	629	29.2
23	木	二小は4の2以外 菅小2年・4の2・5年		ミルクパン	チーズインハンバーグ グリーンサラダ かぶのコンソメスープ	とりにく　チーズ ベーコン	たまねぎ　きゅうり　キャベツ アスパラガス　とうもろこし にんじん　かぶ	パン　ドレッシング パンこ　さとう	634	23.4
24	金	しゅうりょうしき		毎月19日は食育の日　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：663kcal	たんぱく質：26.8ｇ	脂質：24.0ｇ	塩分：2.8ｇ			

都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

★「はし」は毎日わす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 食べものを大切にし、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。

普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせない栄養素です。給食以外の食事においても積極的にとるよう心がけましょう。

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

利府町では、「**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、１４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！

毎月19日は食育の日

今月の地場産品

利府町の給食センターでは、農協さんや漁協さんと連携し、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。

～保護者の皆様へ～　予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材名です。<u>アレルゲン表示ではありませんので、ご注意ください。</u>
予定献立表は、給食センターのホームページにも掲載しております。