



日	曜	給食がない学校	行事など	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 (骨や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	しら小 1の2・2の2・ 3の2・5の1	椎の節句 献立	利府町産米 ごはん	かつおのねぎソースかけ なのはなほうれんそうのごまあえ はなぶのおすいもの もものミニゼリー	わかめ とうふ かまぼこ かつお ちくわ	しいたけ みつば たまねぎ ねぎ レモンなのはな ほうれんそう にんじん もやし もも	ごはん はなぶ あぶら ごま でんぷん さとう	593	27.8
4	月			利府町産米 ごはん	てりやきハンバーグ こんにゃくのおかか しゅんやさいのみそしる	みそ とりにく ぶたにく さつまあげ かつおぶし	にんじん キャベツ ねぎ だけのこ さやいんげん たまねぎ	ごはん あぶらぶん じゃがいも さとう でんぷん あぶら	578	25.6
5	火		ひらひら 啓蟄	ミルクパン	とうにゅうコーンコロッケ りふわかめとツナのサラダ はるやさいのポトフ かたぬきいちごレアチーズ	フランクフルト わかめ とうにゅう ツナ チーズ	キャベツ かぶ にんじん ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも あぶら ドレッシング こむぎこ パンこ さとう	682	23.8
6	水	利府小 1の2・2の1・3の1・ 3の3・4の1・4の3・ 5年・6の2		利府町産米 ごはん	あますあんかけにくだんご(2こ) パンサンスー とうふのちゅうかに	ぶたにく とうふ とりにく ハム かまぼこ	にんじん しいたけ いら だけのこ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり きくらげ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま でんぷん パンこ	639	27.9
7	木			こめこパン	ごもくうどん ちくわのいそべあげ しらすとキャベツのあえもの	とりにく なると ちくわ しらす かつおぶし アオサ	にんじん ねぎ しいたけ だけのこ こまつな もやし キャベツ	パン うどん でんぷん あぶら こむぎこ	553	28.8
8	金			利府町産米 ごはん	ポークカレー コーンサラダ デコボン	ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく りんご コーン えだまめ きゅうり デコボン	ごはん じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング	663	21.5
11	月	しら小6年	みやぎ鎮魂の日	利府町産米 ごはん	ささかまのごまみそかけ こまつなのりあえ あぶらふりにくじやが ミルクココア	ぶたにく ささかまほこ みそ ツナ のり	にんじん たまねぎ もやし グリーンピース こまつな	ごはん じゃがいも あぶら あぶらぶ あぶら さとう ごま ミルク	634	25.7
12	火		食育の日 メニュー 卒業おめでとう 献立	ココアパン	クリームスバグティ オムレツきのこソースかけ コーンスローサラダ おいわいデザート	ベーコン チーズ ハム スキムミルク たまご	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム レモン キャベツ きゅうり	パン スバグティ あぶら バター ドレッシング さとう ホワイトルウ デザート	789	24.9
13	水	青小6年	はしを 上手に使う日	利府町産米 ごはん	さんりくさんさばみそカツ ごもくひじき <small>ほねにちゅうい!</small> こまつなのみそしる	さば あぶらあげ みそ だいたず さつまあげ ひじき	だいこん にんじん こまつな ねぎ れんこん えだまめ あぶら	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら	601	23.5
14	木	利府小 2の1・3の1・ 3の3・5の3 三小6年 青小※3年・5の2あり		バターロール パン	マーマレードチキン ブロッコリーのツナマヨサラダ ミートボールのクリームシチュー	とりにく ぶたにく スキムミルク ツナ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく ブロッコリー コーン きゅうり	パン じゃがいも バター ホワイトルウ さとう マヨネーズ パンこ マーマレード	721	36.7
15	金	卒業式 (以後6年生給食なし)								
18	月	三小5年 青小※3年・5の2あり	お彼岸 (17日~23)	利府町産米 ごはん (ひじきのり)	とうふハンバーグわらうおろしソース ちくぜんに おくすかけ	とりにく とうふ なまあげ ひじき	にんじん しいたけ たまねぎ ごぼう だいこん だけのこ さやいんげん	ごはん じゃがいも うーめん でんぷん パンこ さとう あぶら まめふ	596	28.2
19	火	三小※4の2あり 青小※3年・5の2あり		チョコレート パン	だいすいりペンネイタリアン カラフルポテトのチーズに てつぶんヨーグルト	ぶたにく だいたず ワインナー チーズ ヨーグルト	たまねぎ ビーマン にんじん にんにく トマト コーン えだまめ	パン マカロニ さとう じゃがいも バター オリブオイル	729	27.7
20	水	春分の日								
21	木	利府小 三小 しら小 1の2・2の2・ 3の2・5の1 青小※3年あり		せわり ソフトパン	やさしいたっぷりやさそば ショーロンポー(2こ) ポテトサラダ	ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ もやし しいたけ キャベツ ビーマン だけのこ きゅうり レモン コーン	パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ はるさめ じゃがいも マヨネーズ	721	24.6
22	金	修了式								

月平均栄養価

エネルギー : 654Kcal たんぱく質 : 26.7g しじつ : 22.1g えんぷん : 2.5g

食物アレルギーなどの健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合には、代わりの飲み物(パック入りお茶)を提供します。

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。



3月 今日給食目標...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。いよいよ今のクラス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給食をいただきます。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作りを心がけますので、どうぞよろしくお願いたします。

はしを上手に使う日

13日(水)の「はしを上手に使う日」のテーマは「美しく食べよう」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。

食育の日メニュー

12日(火)の給食は、6年生のみなさんの卒業をお祝いする「卒業おめでとう献立」です。当日は「おいわいデザート」もあります。お楽しみに♪

◆◆◆ お知らせ ◆◆◆
利府町の公式YouTubeチャンネルで「キャロット館の給食ができるまで」の動画を公開しています。こちらのQRコードからご覧いただくことができます。ぜひ、ご視聴ください。

食生活を振り返ろう

1年間の食生活を振り返り、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続けるように、できなかったことは、これからできるように気をつけましょう。

- 朝食を毎日とった
- 毎日3回、決まった時間に食事をとった
- しょっぱいもの、油っこいもの、甘いものとりすぎに気をつけた
- 赤・緑・黄の仲間に気をつけて、栄養バランスのとれた食事を心がけた
- 地域の食材や食文化について分かった

自分の食生活をふりかえり、食生活のめあてを書いてみましょう。

4月からのめあて