



3月分 予定献立表

(中学校)

☎ : 356-7135

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 (体の臓子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	金	しら中3年	桃の節句献立	利府町産米ごはん	かつおのねぎソースかけ 菜の花とほうれん草のごま和え 花麩のお吸い物 桃のミニゼリー	わかめ 豆腐 かまぼこ かつお ちくわ	しいたけ みつば 玉ねぎ ねぎ レモン 菜の花 ほうれん草 にんじん もやし 桃	ご飯 花麩 油 砂糖 ごま でんぷん	769	32.2	
4	月	しら中3年	食育の日メニュー 【利府中】卒業おめでとう献立	利府町産米ごはん	照り焼きハンバーグ こんにやくのおかか煮 旬野菜のみそ汁 【利府中】お祝いデザート	みそ とり肉 豚肉 さつま揚げ かつお節	にんじん キャベツ ねぎ たけのこ さやいんげん 玉ねぎ	ご飯 油麩 じゃがいも 砂糖 でんぷん 油 デザート(利府中)	825	31.6	
5	火	利府中 しら中3年	啓蟄	ミルクパン	豆乳コーンコロッケ 利府わかめとツナのサラダ 春野菜のポトフ 型抜きいちごレアチーズ	フランクフルト 豆乳 わかめ 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 玉ねぎ	パン じゃがいも 油 ドレッシング 小麦粉 パン粉 砂糖	834	28.2	
6	水	利府中3年 しら中3年		利府町産米ごはん	甘酢あんかけ肉団子(2個) パンサンスー 豆腐の中巻煮	豚肉 豆腐 かまぼこ とり肉 ハム	にんじん ししいたけ にら たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり きくらげ	ご飯 油 砂糖 でんぷん ごま油 パン粉 春雨 ごま	834	33.8	
7	木	利府中3年	食育の日メニュー 【しら中】卒業おめでとう献立	米粉パン	五目うどん ちくわの磯辺揚げ しらすとキャベツの和え物 【しら中】お祝いデザート	とり肉 なたと ちくわ しらす かつお節 アオサ	にんじん ねぎ ししいたけ たけのこ 小松菜 もやし キャベツ	パン うどん でんぷん 油 小麦粉 デザート(しら中)	737	37.8	
8	金	利府中3年 しら中		利府町産米ごはん	ポークカレー コーンサラダ デコボン	豚肉 ハム	玉ねぎ にんじん にんにく 枝豆 りんご コーン きゅうり デコボン	ご飯 じゃがいも 油 ルウ ドレッシング	879	26.5	
11	月	振替休日 (以後3年生給食なし)									
12	火	しら中		ココアパン	クリームスバゲティ オムレツきのごソースかけ コールスローサラダ	ベーコン チーズ 卵 ハム スキムミルク	玉ねぎ 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 スバゲティ 油 バター ドレッシング 砂糖 ホワイトルウ	981	31.9	
13	水	しら中	はしを上手に使う日	利府町産米ごはん	三陸産さばみそカツ 五目ひじき 小松菜のみそ汁	さば 油揚げ みそ 大豆 さつま揚げ ひじき	大根 にんじん 小松菜 ねぎ れんこん 枝豆	ご飯 じゃがいも 豆麩 パン粉 小麦粉 砂糖 油	803	28.8	
14	木	利府中1の3・1の4 しら中		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	とり肉 豚肉 ツナ スキムミルク チーズ	玉ねぎ 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 パター ホワイトルウ 砂糖 マヨネーズ パン粉 マーマレード	903	42.5	
15	金	利府中1の3・1の4 しら中		利府町産米ごはん	たらの南蛮漬け 野菜のごま酢和え 利府わかめのみそ汁	わかめ 豆腐 みそ たら 油揚げ	ねぎ きゅうり にんじん もやし	ご飯 じゃがいも 砂糖 でんぷん 油 ごま ごま油	764	30.9	
18	月	利府中 1の1・1の2・ 1の3・1の4 しら中	お休学 (17日~23日)	利府町産米ごはん (ひじきのり)	豆腐ハンバーグ和風おろしソース 筑前煮 おくすかけ	とり肉 豆腐 生揚げ ひじき	にんじん ししいたけ ごぼう 大根 たけのこ さやいんげん 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも 豆麩 温麺 でんぷん パン粉 砂糖 油	789	34.9	
19	火	お弁当の日									
20	水	春分の日									
21	木	お弁当の日									
22	金	修了式									
月平均栄養価				エネルギー : 829Kcal たんぱく質 : 32.6g 脂質 : 26.0g 塩分 : 3.3g							
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、どうぞよろしく願いいたします。

食育の日メニュー

4日(月)は利府中学校、7日(木)はしらかし台中学校の3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「お祝いデザート」もあります。お楽しみに♪

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。

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作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。

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。



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。

