



3月分予定献立表

《家庭配布用》

(中学校)

TEL:349-0588

日	曜	給食の学年・学級	お知らせ	献立名		使用するおもな食材			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	金		給食なし								
4	月	給食の日 献立	卒業進級お祝い献立	麦入り 利府町産米の ごはん	ガルバンゾいりチキンカレー えびフライ 春色サラダ お祝いデザート	鶏肉 ひよこ豆 えび 豆乳 牛乳	にんじん 玉ねぎ トマト りんご カリフラワー キャベツ とうもろこし いちご	★ごはん 大麦 でん粉 小麦粉 じゃがいも 米油 カレールウ パン粉 大豆油 マカロニ ドレッシング ゼリー	975	28.5	
5	火	※3/5~中3給食なし 1年生		ミルクパン	ハンバーグのデミソース オニオンツナサラダ ふわふわたまごとチーズのスープ	鶏肉 豚肉 ツナ 牛乳 ベーコン チーズ たまご	玉ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ にんじん	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも ドレッシング パン粉	828	34.7	
6	水		みやぎ水産の日	利府町産米の ごはん	たれカツ 利府わかめとつぼみ菜のおひたし 旬野菜のみそ汁 りんごのムース	鶏肉 大豆粉 ★わかめ ちくわ かつお節 とうふ 牛乳 みそ 豆乳	つぼみ菜 もやし なめこ だいこん みつ葉 りんご	★ごはん パン粉 小麦粉 大豆油 砂糖 ムース	834	31.5	
7	木			チーズパン	スパゲティナポリタン ほうれん草入りオムレツ でこぼん ミルクメーカーコーヒー	チーズ ベーコン たまご 牛乳	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト ほうれん草 でこぼん	パン スパゲティ オリーブオイル ミルク	944	33.1	
8	金		給食なし								
11	月		振替休日								
12	火			メロンパン	お花の照り焼きハンバーグ 花野菜サラダ コーンポタージュ	たまご 鶏肉 とうふ おから 牛乳	玉ねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー パプリカ とうもろこし	パン 砂糖 でん粉 ドレッシング じゃがいも バター シチュールウ 生クリーム	869	28.2	
13	水		はしを上手に使う日	利府町産米の ごはん	めばるの塩麹焼き 豚肉とキャベツのみそ炒め おじゃがもち汁 型抜きいちごチーズ	めばる 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 チーズ	キャベツ たけのこ パプリカ 玉ねぎ だいこん にんじん えのきだけ ごぼう こんにゃく ねぎ いちご レモン	★ごはん 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも	828	34.3	
14	木			ココアパン	ポテト館の手作りグラタン 大麦と野菜のスープ フルーツのゼリー和え	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳	しめじ 玉ねぎ だいこん にんじん キャベツ パイン もも みかん アセロラ りんご	パン ココア マカロニ バター シチュールウ 大麦 ゼリー	876	29.7	
15	金		小学校卒業式	利府町産米の ごはん	豚肉のパンバンジーソース 春雨サラダ ワンタンスープ 鉄分ヨーグルト	豚肉 ハム 鶏肉 牛乳 ヨーグルト プルーン	ねぎ もやし きゅうり しいたけ にんじん はくさい	★ごはん ごま油 砂糖 でん粉 春雨 ごま ワンタン	871	32.6	
18	月	103 104	給食最終日	利府町産米の ごはん	ポテト館の手作りチキンカツ(ソース) かつのりサラダ 豚汁	鶏肉 ツナ かつお節 のり 牛乳 豚肉 とうふ みそ	だいこん きゅうり はくさい にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	★ごはん 小麦粉 パン粉 大豆油 ドレッシング じゃがいも 米油	844	35.3	
19	火		給食なし	<div style="text-align: center;"> <p>祝 ご卒業おめでとうございます</p> <p>「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。</p> </div>							
20	水		春分の日								
21	木		給食なし								
22	金		修了式								
月平均栄養価				エネルギー: 874cal		たんぱく質: 32.0g		脂質: 28.2g		塩分: 3.2g	

★「はし」は、毎日忘れずに持ってきましょう★

3月の給食目標 「一年間の給食を振り返ろう」

給食から、どんなことを学びましたか?



保護者の皆様へ

利府町公式Youtubeチャンネルで、新しいポテト館の給食ができるまでの動画を公開しました。どうぞご視聴ください。

「おいしい給食ができるまで 3」 →→



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、1年間のまとめとして「美しく」食べることを意識しましょう。



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。今月は「卒業・進級おめでとう献立」です。どうぞお楽しみに! ※小・中学校で実施日が異なります。

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」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があります。

食物アレルギー等の健康上の理由により牛乳停止をご希望されるお子様に、代替飲料の緑茶を提供しています。(別途申請が必要です)
 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。アレルギー表示ではありませんので、ご注意ください。
 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います。