

令和6年度

# 3月分 よていこんだてひょう

(小学校)



○みんなのお昼キャロット館○

☎ 356-7135

| 日                                                                              | 曜 | 給食がない学校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 行事 など                                                                                                            | 献 立                        |                                                    | 使 用 す る 材 料                                                                                                                  |                                                                                                                            |                                                                                                                             | 栄 養 価         |            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|--|
|                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                  | 主食                         | おかず                                                |  赤色の食品<br>(血や肉になる)                          |  緑色の食品<br>(体の調子を整える)                      |  黄色の食品<br>(卵や力になる)                       | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g |  |
| 3                                                                              | 月 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <br>ひなまつり                       | 利府町産米のごもこごはん               | おはなのとうふハンバーグ<br>なのはなのごまあえ<br>こつゆ<br>ミニももゼリー        |  とりにく あぶらあげ ほたて<br>とうふ おから ちくわ              |  ごぼう だけのこ にんじん しいたけ<br>きくらげ たまねぎ なのはな もやし |  ごはん あぶら さといも<br>まめふ さとう でんぶん<br>ごま デザート | 574           | 24.5       |  |
| 4                                                                              | 火 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                  | バターロールパン                   | ミートソーススパゲティ<br>フライドチキン<br>キャベツとツナのサラダ              |  ぶたにく だいず とりにく<br>ツナ                        | たまねぎ にんじん ビーマン にんにく<br>マッシュルーム トマト キャベツ<br>きゅうり パプリカ                                                                       | パン スパゲティ あぶら<br>さとう コーンスターチ<br>こむぎこ ドレッシング                                                                                  | 667           | 34.0       |  |
| 5                                                                              | 水 | 利府小                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <br>地産地消の日                      | 利府町産米ごはん                   | マーボーとうふ<br>パンパンジーサラダ<br>デコボン                       |  とうふ ぶたにく みそ<br>とりにく                        | だけのこ しいたけ にんじん ねぎ にら<br>しょうが にんにく もやし きゅうり<br>デコボン                                                                         | ごはん ごまあぶら さとう<br>でんぶん ドレッシング                                                                                                | 586           | 27.9       |  |
| 6                                                                              | 木 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                  | チョコレートパン                   | とりにくのとぶっこソース<br>はなやさいのサラダ<br>かぼちゃのチャウダー            |  とりにく いんげんまめ<br>チーズ ハム                      | たまねぎ にんじん かぼちゃ りんご<br>ブロッコリー カリフラワー きゅうり<br>コーン                                                                            | パン あぶら ホワイトル<br>バター さとう ドレッシング                                                                                              | 745           | 34.9       |  |
| 7                                                                              | 金 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <br>地産地消の日                      | 利府町産米ごはん<br>(ふりかけ)         | さめのねぎソースかけ<br>ごもくひじき<br>とんじり                       |  こんぶ のり ぶたにく<br>とうふ みそ さめにく<br>ひじき だいず とりにく | まっちゃ だいこん にんじん ごぼう<br>たまねぎ ねぎ レモン れんこん<br>えだまめ                                                                             | ごはん でんぶん さとう<br>さといも あぶら                                                                                                    | 632           | 31.9       |  |
| 10                                                                             | 月 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <br>食育の日<br>卒業<br>おめでとう<br>こんだて | 利府町産米ごはん                   | とぶっこカレー<br>ミニヒレカツ<br>りんごかめのサラダ<br>おいおいデザート         |  とりにく ぶたにく だいず<br>わかめ ツナ                    | たまねぎ にんじん にんにく しょうが<br>りんご きゅうり                                                                                            | ごはん じゃがいも あぶら<br>カレーウ パンこ<br>ドレッシング デザート                                                                                    | 736           | 26.5       |  |
| 11                                                                             | 火 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                  | こめこパン                      | やさいたっぷりしおラーメン<br>ショーロンボー(2こ)<br>おまめのサラダ<br>ミルクコーヒー |  ぶたにく なんと とりにく<br>だいず ハム                    | もやし にんじん キャベツ たまねぎ<br>だけのこ ねぎ しょうが ブロッコリー<br>コーン えだまめ                                                                      | パン ちゅうかめん はるさめ<br>でんぶん こむぎこ<br>ドレッシング ミルメーク                                                                                 | 675           | 31.7       |  |
| 12                                                                             | 水 | 青小                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <br>はしを<br>上手に使う日               | 利府町産米ごはん                   | ぶりのあまからあげに<br>なまあげのみそに<br>あぶらふりとりとなげじる             |  とりにく ぶり ぶたにく<br>なまあげ みそ                    | だいこん にんじん ごぼう しいたけ<br>ねぎ だけのこ にんにく                                                                                         | ごはん こむぎこ あぶら<br>あぶら さとう でんぶん                                                                                                | 694           | 31.1       |  |
| 13                                                                             | 木 | 利府小<br>三小5・6年<br>青小                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                  | チーズパン                      | とりにくのレモンソース<br>ABCコンソメスープ<br>りんごしいり<br>フルーツのゼリーあえ  |  とりにく                                      | たまねぎ にんじん キャベツ コーン<br>レモン みかん もも りんご いちご                                                                                   | パン マカロニ でんぶん<br>あぶら さとう                                                                                                     | 671           | 33.3       |  |
| 14                                                                             | 金 |  .....  卒業式  .....   |                                                                                                                  |                            |                                                    |                                                                                                                              |                                                                                                                            |                                                                                                                             |               |            |  |
| 17                                                                             | 月 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <br>お彼岸<br>こんだて               | 利府町産米ごはん                   | さばのみそに<br>こんにゃくのおかか<br>おくすかけ<br>もものあんにとろろ          |  とりにく あぶらあげ さば<br>みそ かつおぶし                | にんじん ごぼう ねぎ しいたけ<br>だけのこ さやいんげん                                                                                            | ごはん じゃがいも うーめん<br>でんぶん さとう あぶら<br>デザート                                                                                      | 665           | 32.7       |  |
| 18                                                                             | 火 | 三小2・4・5年<br>しら小<br>(2・4年有り)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                  | とうにゅう<br>しょうパン<br>(いちごジャム) | ハンバーグケチャップソース<br>はるのマカロニサラダ<br>コーンチャウダー            |  とりにく いんげんまめ<br>ぶたにく ハム                   | たまねぎ にんじん コーン きゅうり                                                                                                         | パン ジャム じゃがいも<br>あぶら ホワイトル<br>でんぶん さとう マカロニ<br>マヨネーズ                                                                         | 749           | 29.7       |  |
| 19                                                                             | 水 | 三小<br>しら小<br>(4年有り)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <br>みやぎ<br>水産の日               | 利府町産米ごはん                   | かつおフライ<br>こまつなのりあえ<br>りんごかめのみそしる                   |  わかめ とうふ あぶらあげ<br>みそ かつお ツナのり             | ねぎ にんじん こまつな もやし                                                                                                           | ごはん じゃがいも パンこ<br>こむぎこ あぶら                                                                                                   | 590           | 26.4       |  |
| 20                                                                             | 木 |  .....  春分の日  .....  |                                                                                                                  |                            |                                                    |                                                                                                                              |                                                                                                                            |                                                                                                                             |               |            |  |
| 21                                                                             | 金 |  .....  給食なし                                                                                             |                                                                                                                  |                            |                                                    |                                                                                                                              |                                                                                                                            |                                                                                                                             |               |            |  |
| 24                                                                             | 月 |  .....  修了式  .....   |                                                                                                                  |                            |                                                    |                                                                                                                              |                                                                                                                            |                                                                                                                             |               |            |  |
| 月平均栄養価                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | エネルギー : 665Kcal たんぱくしつ : 30.4g しじつ : 22.4g えんぶん : 2.6g                                                           |                            |                                                    |                                                                                                                              |                                                                                                                            |                                                                                                                             |               |            |  |
| 食物アレルギーなど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。ご了承ください。                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                  |                            |                                                    |                                                                                                                              |                                                                                                                            |                                                                                                                             |               |            |  |
| 普段の食事で不足しやすい「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                  |                            |                                                    |                                                                                                                              |                                                                                                                            |                                                                                                                             |               |            |  |

3月

日差しも少しずつ暖くなり、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、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。  
どうぞよろしくお願いいたします。

1年間  
ありがとうございました!

今月の給食目標 ... "一年間の給食を振り返ろう"

がんばったこと、できるようになったことはありますか? チェックしてみましょう。

朝ごはんを毎日食べた

苦手な食べ物にもチャレンジできた

よくかんで食べた

マナーを守って食事ができた

感謝の気持ちをもちて食事ができた

食材や旬について知ることができた

給食当番の仕事に協力できた

家でも食事のお手伝いができた

10日(月) 食育の日メニュー

ご卒業おめでとうございます!

6年生のみなさん、もうすぐ卒業式ですね。この6年間で、楽しかったこと、がんばったこと、できるようになったこと、くやしかったこと...など、さまざまな思い出ができたことでしょう。  
今月の食育の日メニューのテーマは「卒業おめでとう献立」です。ささやかですが、キャロット館から「おめでとう」の気持ちを給食にのせて贈ります。残り少ない小学校生活、給食時間も楽しく過ごしてくださいね。

12日(水) はしを上手に使う日

はしの持ち方やマナーなどを意識して食べる「はしを上手に使う日」。  
毎月「つまむ」「切る」「混ぜる」などのテーマに沿った献立を実施してきました。みなさん、はしの使い方は上達したでしょうか?  
今月のテーマは、一年間の集大成として「美しく食べよう」です。はしの持ち方だけでなく、姿勢や食器の持ち方も意識してみましょう。

今月の地場産品

太字の、米・生わかめ・利府梨加工品(シロップ漬け・ジャム・すりおろし)は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。