



3月分予定献立表

《家庭配布用》

(中学校)

TEL:349-0588

日	曜	給食の学年等	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
3	月	卒業・進級お祝い献立	食育の日 ごはん	利府町産米のごはん	お花の豆腐ハンバーグ 旬野菜の磯香和え 沢煮椀 お祝いデザート	鶏肉 豆腐 おから ちくわ のり 豚肉 油揚げ 牛乳 かまぼこ 豆乳	玉ねぎ 雪菜の花 つぼみ菜 にんじん もやし 大根 白菜 ごぼう しいたけ ねぎ いちご	★ごはん 砂糖 でん粉 ゼリー	814	31.9
4	火	3年生 ※以降、3年生給食なし		ココアパン	コーンフライ キャベツとツナのサラダ かぶ入りトマトスープ 桃のミニゼリー	ツナ ウインナー いんげん豆 牛乳	コーン キャベツ カリフラワー きゅうり 玉ねぎ にんじん かぶ トマト 桃	パン ココア パン粉 小麦粉 大豆油 ドレッシング 米油 砂糖 ゼリー	866	28.3
5	水			利府町産米のごはん	揚げぎょうざ(3個) 春雨の五目炒め みそワタンスープ	豚肉 ベーコン 牛乳 みそ	玉ねぎ にんじん キャベツ パプリカ もやし たけのこ 小松菜 しいたけ にら	★ごはん 小麦粉 大豆油 春雨 ごま油 砂糖 ワタナン	856	21.8
6	木			ミルクパン	鶏肉のプロバンス風 ポテトのチーズ煮 塩麹入り野菜スープ	鶏肉 ウインナー チーズ 牛乳 ベーコン	玉ねぎ トマト にんじん キャベツ コーン	パン オリーブオイル 砂糖 じゃがいも バター	790	36.3
7	金	給食なし		卒業生の皆さんへ 健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。 今、食べている食事は、未来の自分をつくるための重要な土台となります。 これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには ぜひ小中学校での給食を思い出してみてください。 皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。						
10	月	振替休業日		祝 ご卒業おめでとうございます! 						
11	火	みやぎ鎮魂の日		バターロールパン	大豆入りパンネのミートソース ほうれん草オムレツ オニオンツナサラダ	豚肉 大豆 たまご 牛乳 ツナ	玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース パプリカ ほうれん草 キャベツ きゅうり	パン パンネ オリーブオイル 砂糖 ドレッシング	860	33.0
12	水			利府町産米のごはん	野菜たっぷりキーマカレー ABCスープ ヨーグルト	豚肉 豚レバー ひよこ豆 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ コーン トマト なす パプリカ ズッキーニ ブルーン にんじん キャベツ	★ごはん 米油 カレールウ 小麦粉 マカロニ	824	28.6
13	木			ソフトパン	ハンバーグのアップルソース 海そうとこんにやくのサラダ コーンポタージュ	鶏肉 豚肉 海そう ちくわ 牛乳	玉ねぎ りんご きゅうり もやし こんにやく にんじん コーン	パン 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも バター シチュールウ 生クリーム	795	28.3
14	金			利府町産米のごはん	タツカンジョン 春雨サラダ 利府わかめたっぷりスープ	鶏肉 ハム ★わかめ 豆腐 牛乳 なた	もやし きゅうり えのきたけ ねぎ	★ごはん でん粉 大豆油 はちみつ 砂糖 ごま油 春雨	809	34.8
17	月	1年生		利府町産米のごはん	大豆入りジャージャン豆腐 かつのりサラダ でこぼん	豚肉 大豆 生揚げ みそ ちくわ 牛乳 かつお節 のり	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ にら ねぎ 大根 きゅうり でこぼん	★ごはん ごま油 砂糖 でん粉 ドレッシング	825	28.5
18	火	給食なし		日ごろの食生活を振り返ろう! 						
19	水	給食なし		食事の前に、手をきれいに洗っていますか? 朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか? よくかんで、味わって食べていますか? おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか? 苦手な食べ物にも挑戦していますか? 毎日の食事を楽しんでますか?						
20	木	春分の日								
21	金	給食なし								
24	月	修了式		エネルギー：827kcal たん白質：30.2g 脂質：26.1g 塩分：3.1g 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「一年間の給食をふり返ろう」

どんなことにチャレンジできましたか?



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」を実施しています。今月は、一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!



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。



保護者の皆様へ



ぜひ、ご家族の皆様でご覧ください。



利府町公式Youtube 「おいしい給食ができるまで5」

利府町公式X

食物アレルギーや乳糖不耐症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、代替飲料の麦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。