



日	曜	給食がない学年	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 (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
2	月	はしを上手に使う日	ひなまつり献立	利府町産米ごはん	ニシンの南蛮ソース れんこんのきんぴら 花麩のお吸い物 ひなあられ	豆腐 わかめ かまぼこ ニシン さつま揚げ	しいたけ みつば ねぎ れんこん にんじん 枝豆	ごはん 花麩 でんぷん 油 砂糖 ごま油 ごま ひなあられ	820	28.5
3	火	食育の日	卒業おめでとう献立	チョコレートパン	お花のハンバーグアップルソース キャベツとささみのサラダ ふわふわ卵とチーズのスープ お祝いデザート	ベーコン チーズ 卵 とり肉 ふた肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ パセリ りんご にんにく キャベツ コーン きゅうり いちご	パン パン粉 油 砂糖 でん粉 ドレッシング	905	34.2
4	水	3年生		利府町産米ごはん	カレーコロッケ 小松菜の磯香和え 油麩入り豚汁	ふた肉 豆腐 みそ ツナ のり	大根 にんじん ごぼう ねぎ 玉ねぎ 小松菜 もやし	ごはん 油麩 油 パン粉 じゃがいも	795	27.7
5	木	給食なし	<p><b>卒業生の皆さんへ</b></p> <p>ご卒業おめでとうございます！ 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。</p>							
6	金	給食なし								
9	月	振替休業日								
10	火			コッペパン	オムレツマトソース 花野菜サラダ 鶏肉とマカロニのクリーム煮	とり肉 チーズ 卵	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー きゅうり	パン マカロニ 油 砂糖 生クリーム ホウワイトルウ バター オリーブオイル じゃがいも ドレッシング	825	37.3
11	水	みやぎ鎮魂の日		利府町産米ごはん	三陸産さばの仙台みそソース 利府わかめと笹かまの和え物 白石うめん汁	とり肉 油揚げ さば みそ わかめ 笹かま	しいたけ にんじん 白菜 ねぎ きゅうり コーン	ごはん 豆麩 うめん でん粉 油 砂糖 ドレッシング	838	23.6
12	木	1年生		バターロールパン	鶏肉のマーメレードソース ブロッコリーのツナマヨサラダ ABCスープ	ベーコン とり肉 ツナ	玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン	パン マカロニ でん粉 マーメレード マヨネーズ	782	26.2
13	金	1年生		利府町産米ごはん	ポークカレー かつのりサラダ ヨーグルト	ふた肉 ツナ のり かつお節 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ にんにく りんご 大根 きゅうり	ごはん 油 カレールウ じゃがいも ドレッシング	898	30.1
16	月	1年生		利府町産米ごはん	豚キムチスタミナ丼 ブロッコリーのごま和え 塩麩入り野菜スープ	ベーコン ふた肉 みそ 笹かま	玉ねぎ にんじん キャベツ しょうが にんにく 白菜 いら たけのこ ブロッコリー もやし	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	790	31.2
17	火	給食なし	<p><b>Q. どうして食事の時にあいさつをするの？</b></p> <p><b>A.</b> 日本の食事のあいさつには、感謝の気持ちが込められています。「いただきます」には、食べ物となる動植物の命をいただきますという意味があります。「ごちそうさま」には、食事をつくるためにかかった多くの人への感謝の気持ちが込められています。</p>							
18	水	給食なし	<p><b>春休みに 朝食を自分でつくってみよう</b></p> <p>家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくらせたり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。</p>							
19	木	給食なし								
20	金	春分の日								
23	月	給食なし								
24	火	修了式								

月平均栄養価 エネルギー：832Kcal たんぱく質：32.2g 脂質：26.3g 塩分：3.1g

- 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。
- 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は、代替飲料の麦茶を提供します。(別途申請が必要です。)
- 予定献立表には、主な使用食品を記載しています。\* **アレルギー表示はありませぬ。**
- 予定献立表は、利府町ホームページにも掲載しています。
- 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。

利府町学校給食予定献立表



**3月** 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、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。

<p>苦手な食べ物にもチャレンジできた</p>	<p>よくかんで食べた</p>	<p>マナーを守って食事ができた</p>
<p>食材や旬について知ることができた</p>	<p>給食当番の仕事に協力できた</p>	<p>感謝の気持ちをもって食事ができた</p>

**2日(月) 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。

**3日(火) 食育の日メニュー**

**ご卒業おめでとうございます！**

3年生のみなさん、もうすぐ卒業式ですね。この3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、ポテト館から「おめでとう」の気持ちを給食にのせて贈ります。

### ～お知らせ～

令和8年度から、飲用牛乳の供給業者が「東北森乳業(株)」から「雪印メグミルク(株)」に変わります。牛乳の風味、季節や飼料等によって変化すると変わっています。味や香り等に若干の違いを感じることもありますが



### 今月の地場産品

太字の米・生わかめは、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

