



# 3 月分 よていこんだてひょう

小学校用

○村田町学校給食センター○

こんげつ きんげいごころびょう  
今月の給食目標

きんげいごころびょう  
給食の反省をしよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g		
				主 食	おかず	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)			
1	火	卒業 お祝い こんだて 献立	ひなまつり 献立	(むぎごはん)	シーフードカレー シーザーサラダ いちご(2こ)	えび いか ほたて スキムミルク ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン いちご	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら カレールウ クルトン マヨネーズ	619 22.1 18.1 2.1		
2	水			ちらしずし	サワラのみそやき なのはなごまあえ えびだんごのすましじる おいわいデザート	かまぼこ あぶらあげ たまご サワラ みそ えび タラ とうふ わかめ	れんこん にんじん しいたけ しょうが さやえんどうなのはな ほうれんそう もやし えのきたけ こねぎ いちご	こめ さとう ごま こむぎこ	674 30.7 23.8 3.2		
3	木			バターロール パン	マカロニグラタン ブロッコリーとツナのサラダ ジュリエンスープ パイナップル	とりにく だいす チーズ ツナ ベーコン	たまねぎ しめじ パセリ ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ キャベツ にんじん えのきたけ パイナップル	パン バター マカロニ ベジマメルソース	642 27.7 24.6 2.8		
4	金			ごはん	ぶたにくとごぼうのかりんとあげ ひじきのいりに きりほしだいこんのみそじる	ぶたにく ひじき だいす さつまあげ あぶらあげ みそ	ごぼう しょうが にんじん こんにゃく えだまめ きりほしだいこん ねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま じゃがいも	632 25.2 16.5 2.0		
7	月			ごはん	サバのしおやき いよかん じゃがいものそぼろに とりにくのうすくずじる	サバ ぶたにく とりにく なると とうふ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース えのきたけ チンゲンサイ ねぎ いよかん	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら かたくりこ	651 29.2 22.8 2.0		
8	火			(むぎごはん)	ビビンバ(やきにく・ナムル) にくだんごのちゅうかスープ バナナ	ぶたにく とりにく かんてん	ほうれんそう にんじん だいすもやし しょうが にんにく はくさい しいたけ ゆきな ねぎ たまねぎ バナナ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま かたくりこ	619 29.6 17.3 1.9		
9	水			ごはん	タンダーチキン いちごヨーグルト だいこんとみずなのサラダ ほうれんそうとたまごのスープ	とりにく ハム たまご とうふ ヨーグルト	だいこん ブロッコリー みずな パプリカ ほうれんそう えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく いちご	こめ はちみつ サラダあぶら ドレッシング かたくりこ	639 30.7 17.1 2.4		
10	木			ガーリック トースト	ミートボール(2こ) ハムとコーンのサラダ パンブキンポタージュ	とりにく ぶたにく ハム だいす スキムミルク チーズ なまクリーム	たまねぎ にんにく パセリ にんじん キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ	パン バター マーガリン オリーブゆ かたくりこ パンこ ベジマメルソース	678 26.4 29.4 2.8		
11	金			ごはん あじつけのり	にくのりたまごやき キャベツのおかかあえ あぶらふのみそじる	のり たまご ぶたにく ちくわ かつおぶし とうふ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ キャベツ もやし だいこん しめじ	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも あぶらふ	602 29.4 17.5 2.2		
14	月			ごはん	えびのチリソースかけ パンサンスー ジャージャンとうふ	えび ハム たまご ぶたにく なまあげ みそ	ねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん たけのこ しいたけ いら	こめ こむぎこ かたくりこ サラダあぶら さとう はるさめ	703 27.4 23.5 2.3		
15	火			ごはん	カツオとだいすのあげに きんぴらごぼう のっぺいじる きよみオレンジ	カツオ だいす ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	えだまめ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく だいこん さやえんどう きよみオレンジ	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま	644 32.2 17.6 1.7		
16	水	今月は わかめ!	みやぎ 水産の日	おからパン	とりのからあげ わかめとかにかまのサラダ やきそば	おから とりにく わかめ かにかまぼこ かんてん ぶたにく あおのり	こまつな きゅうり コーン しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン	パン かたくりこ さとう サラダあぶら ドレッシング ちゅうかめん	671 32.1 25.3 3.8		
17	木			ごはん	とくせいやきにく ポテトサラダ なめこじる グレープゼリー	ぶたにく ハム とうふ あぶらあげ みそ	きゅうり コーン しょうが にんにく レモン なめこ だいこん ねぎ ぶどう	こめ こむぎこ さとう サラダあぶら じゃがいも マヨネーズ ゼリー	674 24.8 22.8 2.1		
18	金	<b>卒業式</b>		🎉🎊🎋🎌🎍🎎🎏🎐🎑🎒🎓🎔🎕🎖🎗🎘🎙🎚🎛🎜🎝🎞🎟🎠🎡🎢🎣🎤🎥🎦🎧🎨🎩🎪🎫🎬🎭🎮🎯🎰🎱🎲🎳🎴🎵🎶🎷🎸🎹🎺🎻🎼🎽🎿🏀🏆🏇🏈🏉🏊🏋🏌🏍🏎🏏🏐🏑🏒🏓🏔🏕🏖🏗🏘🏙🏚🏛🏜🏝🏞🏟🏠🏡🏢🏣🏤🏥🏦🏧🏨🏩🏪🏫🏬🏭🏮🏯🏰🏱🏲🏳🏴🏵🏶🏷🏸🏹🏺🏻🏼🏽🏾🏿🏿🏿							
22	火	村小 二小6年		ごはん	しろみざかなのオニオンソースかけ チンジャオロースー みそやさいスープ	ホキ ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ ビーマン パプリカ たけのこ ねぎ にんじん いら もやし コーン	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら じゃがいも ごま	614 29.3 16.8 2.5		
23	水	村小 二小6年		やき カレーパン	イタリアンサラダ ポトフ キウイフルーツ	ぶたにく とりにく だいす たまご ハム ベーコン	にんじん たまねぎ ビーマン しょうが にんにく トマト えだまめ パプリカ コーン きゅうり ブロッコリー セロリー だいこん キャベツ パセリ キウイフルーツ	パン サラダあぶら さとう カレールウ パンこ ドレッシング じゃがいも	644 29.1 22.0 2.9		
24	木	<b>修了式</b>		🎉🎊🎋🎌🎍🎎🎏🎐🎑🎒🎓🎔🎕🎖🎗🎘🎙🎚🎛🎜🎝🎞🎟🎠🎡🎢🎣🎤🎥🎦🎧🎨🎩🎪🎫🎬🎭🎮🎯🎰🎱🎲🎳🎴🎵🎶🎷🎸🎹🎺🎻🎼🎽🎿🏀🏆🏇🏈🏉🏊🏋🏌🏍🏎🏏🏐🏑🏒🏓🏔🏕🏖🏗🏘🏙🏚🏛🏜🏝🏞🏟🏠🏡🏢🏣🏤🏥🏦🏧🏨🏩🏪🏫🏬🏭🏮🏯🏰🏱🏲🏳🏴🏵🏶🏷🏸🏹🏺🏻🏼🏽🏾🏿🏿🏿							
月平均栄養価				エネルギー：647kcal		たんぱく質：28.4g		脂質：21.0g		塩分：2.4g	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※ マークがある8日～11日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

丈夫な歯をつくらう!  
「カルシウムたっぷり  
メニュー」

よくかんで食べよう!  
「かみかみメニュー」

