令和5年度

# 3月分 予定献立表

小学校用

今月の給食目標
**給食の反省をしよう**

○村田町学校給食センター○

| 日 | 曜 | 給食がない学校 | 行事食等 | 献立名 主食 | 献立名 おかず | 使用する主な材料 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） | 栄養価 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 塩分 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | | ひなまつり献立 | ちらしずし | サワラの竜田揚げ<br>菜の花のごま和え<br>エビ団子のすまし汁 | かまぼこ　あぶらあげ<br>たまご　サワラ　とうふ<br>えび　わかめ | れんこん　にんじん　さやえんどう<br>しいたけ　なのはな　ほうれんそう　もやし<br>えのきたけ　こねぎ　たまねぎ　しょうが | **こめ**　さとう　かたくりこ<br>サラダあぶら　パンこ<br>ごま | 616<br>28.2<br>20.9<br>2.7 |
| 4 | 月 | | | ごはん | 焼きぎょうざ（2個）<br>バンバンジーサラダ　角チーズ<br>春雨と肉団子のスープ | ぶたにく　とりにく<br>とうふ　チーズ | キャベツ　にら　きゅうり　もやし<br>パプリカ　にんじん　はくさい　しいたけ<br>たまねぎ　ねぎ　チンゲンサイ　しょうが | **こめ**　サラダあぶら<br>こむぎこ　ドレッシング<br>はるさめ　ごま | 638<br>22.5<br>22.1<br>2.2 |
| 5 | 火 | | | ごはん | 赤魚のオニオンソースかけ<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ひきな汁　デコポン | アカウオ　ぶたにく　あぶらあげ<br>とうふ<br>**みそ**　（村田幼稚園の手づくりみそ使用） | たまねぎ　にんじん　グリンピース<br>だいこん　ねぎ　にんにく　しょうが<br>こんにゃく　デコポン | **こめ**　サラダあぶら　さとう<br>かたくりこ　じゃがいも | 625<br>26.0<br>17.5<br>1.9 |
| 6 | 水 | | | 米粉パン<br>ブルーベリージャム | 洋風たまご焼き<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>ベーコンと野菜のクリームスープ | たまご　チーズ　ハム<br>ベーコン　スキムミルク<br>ツナ　なまクリーム | たまねぎ　ほうれんそう　きゅうり<br>ブロッコリー　コーン　にんじん<br>マッシュルーム　はくさい | パン　ジャム　こめこ　さとう<br>バター　サラダあぶら　ドレッシング<br>じゃがいも　ベシャメルルウ | 609<br>30.0<br>27.2<br>2.8 |
| 7 | 木 | | | ごはん | 春巻き<br>チンジャオロースー<br>みそ野菜スープ | ぶたにく　とりにく<br>**みそ** | にんじん　たまねぎ　キャベツ　しいたけ<br>ピーマン　パプリカ　たけのこ　ねぎ<br>もやし　コーン　にんにく　しょうが | **こめ**　はるさめ　こむぎこ<br>サラダあぶら　かたくりこ<br>さとう　じゃがいも　ごま | 685<br>24.4<br>15.2<br>2.1 |
| 8 | 金 | | | ごはん | サバのみそ焼き<br>キャベツのおかか和え<br>沢煮椀　バナナ | サバ　**みそ**　ちくわ<br>かつおぶし　ぶたにく<br>あぶらあげ | キャベツ　にんじん　もやし　だいこん<br>ごぼう　ねぎ　しいたけ　しょうが<br>バナナ | **こめ**　さとう | 630<br>24.4<br>22.5<br>1.6 |
| 11 | 月 | | | （麦ごはん） | チキンカレー<br>マカロニ入りサラダ<br>キウイフルーツ | とりにく　スキムミルク<br>ハム | たまねぎ　にんじん　グリンピース<br>ブロッコリー　きゅうり　コーン<br>しょうが　にんにく　キウイフルーツ | **こめ**　むぎ　じゃがいも<br>サラダあぶら　カレールウ<br>マカロニ | 630<br>23.3<br>16.3<br>2.1 |
| 12 | 火 | | | ごはん | ヤンニョムチキン<br>ナムル<br>トックスープ<br>お祝いクレープ（卒業お祝いデザート） | とりにく　ぶたにく | **ねぎ　ほうれんそう**　にんじん<br>だいこん　**はくさい**　にら　にんにく<br>しょうが | **こめ**　かたくりこ　ごま<br>サラダあぶら　さとう<br>トック　こめこ | 698<br>24.2<br>21.8<br>2.2 |
| 13 | 水 | | | シュガートースト | ケチャップウインナー（2個）<br>コールスローサラダ<br>ABCマカロニスープ | ウインナー　ハム<br>ベーコン | キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン<br>たまねぎ　しめじ | パン　マーガリン　さとう<br>クルトン　ドレッシング<br>マカロニ | 620<br>19.8<br>33.0<br>2.9 |
| 14 | 木 | | | かやくごはん | お好み焼き<br>大根サラダ<br>かきたま汁 | とりにく　あぶらあげ　ハム<br>たまご　ぶたにく　あおのり<br>かつおぶし　わかめ　とうふ | にんじん　ごぼう　しいたけ　こねぎ<br>キャベツ　**ねぎ**　しょうが　だいこん<br>きゅうり　コーン　えのき | **こめ　もちごめ**　サラダあぶら<br>さとう　こむぎこ<br>かたくりこ | 614<br>27.5<br>18.7<br>2.9 |
| 15 | 金 | 卒業式 | | | | | | | |
| 18 | 月 | 村小6年<br>二小6年 | みやぎ水産の日（今月はわかめ！） | 麦ごはん | カニ玉の甘酢あんかけ<br>わかめとちくわの和え物<br>マーボー豆腐 | たまご　カニかまぼこ<br>わかめ　ちくわ　とうふ<br>ぶたにく　ぶたレバー | ねぎ　キャベツ　きゅうり　にんじん<br>にら　しいたけ　にんにく　しょうが | **こめ**　むぎ　かたくりこ<br>さとう　サラダあぶら | 631<br>30.1<br>20.0<br>2.8 |
| 19 | 火 | 村小6年<br>二小6年 | | バターロールパン | マカロニグラタン<br>イタリアンサラダ<br>かぶ入りコンソメスープ<br>清見オレンジ | とりにく　チーズ<br>ハム　ベーコン | たまねぎ　しめじ　えだまめ　パプリカ<br>コーン　きゅうり　ブロッコリー　かぶ<br>キャベツ　にんじん　セロリ　パセリ<br>きよみオレンジ | パン　ペンネ　バター<br>ベシャメルルウ　じゃがいも<br>ドレッシング | 638<br>27.5<br>27.5<br>2.8 |
| 20 | 水 | 春分の日 | | | | | | | |
| 21 | 木 | 給食はありません | | | | | | | |
| 22 | 金 | 修了式 | | | | | | | |
| 月平均栄養価 | | | | エネルギー：636kcal | たんぱく質：25.6ｇ | 脂質：21.9ｇ | 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１２日，１４日は「**地場産品給食の日**」です。材料の**太字**は町内産です。

大丈夫な歯をつくろう！「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」

イラスト出典元『家庭とつながる！新食育ブック①～⑤』小川万紀子監修　少年写真新聞社
『たよりになるね！食育ブック①～⑤』小川万紀子監修　少年写真新聞社