



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		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)			
2	月		ひなまつり 献立	ちらしずし	エビフライ(2本)(ソース) 菜の花のごま和え すまし汁	かまぼこ あぶらあげ たまご エビ なた とうふ こおりとうふ わかめ	れんこん にんじん しいたけ きぬさや なばな ほうれんそう もやし ねぎ	こめ さとう あぶら パンこ ごま	575 24.1 18.1 2.9		
3	火			ココア揚げ パン	ミートボール(2個) ツナと花野菜のサラダ ポトフ	とりにく ツナ ベーコン	ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ コーン セロリー にんじん だいこん たまねぎ キャベツ	パン こめこ あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	588 25.3 24.1 2.7		
4	水			ごはん	とりにく 照り焼き 厚揚げのそぼろ煮 ひきな汁	とりにく ぶたにく なまあげ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ しょうが	こめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	596 28.3 19.1 1.9		
5	木			ごはん (麦ごはん)	ピピンパ(焼き肉・ナムル) 春雨と肉団子のスープ バナナ	とりにく ぶたにく とうふ	ほうれんそう にんじん だいずもやし だいこん はくさい しいたけ ねぎ しょうが にんにく パナナ	こめ むぎ あぶら さとう ごま はるさめ	631 30.5 17.2 2.0		
6	金			ごはん	肉入りたまご焼き 切干大根の炒り煮 とりにく うすくず汁 角チーズ	たまご ぶたにく あぶらあげ とりにく なた とうふ チーズ	たまねぎ こねぎ きりぼしだいこん ねぎ にんじん しいたけ だいずもやし えのきたけ チンゲンサイ こんにゃく	こめ あぶら さとう かたくりこ	620 29.5 20.1 2.1		
9	月			ごはん (麦ごはん)	ポークカレー チョップサラダ パイナップル	ぶたにく スkimミルク ハム	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ パプリカ しょうが にんにく パイナップル	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう アーモンド クルトン オリブ油	642 22.6 18.2 2.0		
10	火			ごはん 村田幼稚園の 手づくり みそ使用	ぶたにく とごぼうのかりん揚げ 野菜の塩こんぶ和え もやしと豆腐のみそ汁	ぶたにく こおりとうふ とりにく こんぶ あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう きゅうり だいこん キャベツ にんじん もやし えのきたけ ねぎ しょうが	こめ かたくりこ あぶら さとう	632 28.5 19.0 1.9		
11	水			ごはん	赤魚のオニオンソースかけ 小松菜のおかかからめ かきたま汁	あかうお ちくわ かつおぶし わかめ とうふ たまご	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし えのきたけ にんにく しょうが	こめ かたくりこ あぶら さとう	584 29.2 17.9 2.2		
12	木			フレンチ トースト	チキンサラダ ポークビーンズ ヨーグルト(プルーン味)	たまご とりにく ぶたにく だいず チーズ ヨーグルト	キャベツ きゅうり ブロッコリー レモン たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト	パン さとう バター オリブ油 あぶら じゃがいも	663 32.8 23.4 2.5		
13	金			ごはん (ごはん)	ガバオライス パンサンスー 五目スープ デコボン	ぶたにく だいず ハム たまご とうふ	たまねぎ ピーマン パプリカ きゅうり もやし にんじん しいたけ ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが デコボン	こめ あぶら さとう はるさめ	613 30.8 16.6 1.8		
16	月		今月は ホッケ!	ごはん	白身魚のチリソースかけ 大根とツナの中巻サラダ 豆腐の中華煮	ホキ ツナ ぶたにく かまぼこ とうふ	だいこん きゅうり きょうな コーン たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ しょうが にんにく ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ドレッシング	648 29.2 20.4 2.5		
17	火		みやぎ 水産の日	ごはん	ホッケの竜田揚げ ブロッコリーと豆のサラダ 肉じゃが	ホッケ だいず ハム ぶたにく	ブロッコリー えだまめ コーン たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが	こめ さとう かたくりこ あぶら ドレッシング マヨネーズ じゃがいも	660 29.2 21.8 1.7		
18	水			おからパン 卒業お祝い デザート	ハニーマスタードチキン キャベツサラダ マカロニ入りクリームスープ お祝いクレープ	とりにく ハム ベーコン	キャベツ コーン ブロッコリー きゅうり はくさい たまねぎ にんじん	パン おから こむぎこ こめこ あぶら はちみつ ドレッシング さとう マカロニ ホワイトソース じゃがいも オリブ油 クレープ	699 33.1 30.9 2.4		
19	木	卒業式				🎉🎊🎋🎌🎍🎎🎏					
20	金	春分の日				🌸🎏🎊🎋🎌🎍🎎🎏					
月平均栄養価				エネルギー：629kcal		たんぱく質：28.5g		脂質：20.7g		塩分：2.2g	

※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4日～6日、10日、13日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

イラスト出典元『家庭とつながる!新食育ブック①～⑥』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①～⑥』小川万紀子監修 少年写真新聞社

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」

