



# 給食献立表



実施日	献立名	材料名			栄養価 エネルギー たんぱく質
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
2月	あげパン チキンポトフ コーンサラダ	牛乳,鶏肉,白いんげん(ペースト)	ショートニングパン さとう,油,じゃがいも	セロリ,にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,キャベツ,パセリ,こまつな ブロッコリー,りよくとうもやし ホールコーン,りんご	598 kcal 21.3 g
3火	ちらし寿司 すまし汁 桃ゼリー <small>ひな祭り献立</small>	牛乳,だし昆布,鶏肉,油揚げ 卵,ちらしかまぼこ,豆腐,粉寒天	精白米,さとう,油,白ごま	にんじん,れんこん,干しいたけ 菜の花,だいこん,こまつな,長ねぎ ももジュース,黄桃缶	587 kcal 23.8 g
4水	マーボー豆腐丼 ナムル りんご	牛乳,豚肉,赤色辛みそ,豆腐	精白米,米粒麦,油 でんぷん,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん たまねぎ,たけのこ(水煮) 干しいたけ,にら,りよくとうもやし チンゲンサイ,こまつな,りんご	601 kcal 24.9 g
5木	麦ご飯 おかかふりかけ めかぶ入り卵焼き ゆず香あえ 味噌汁	牛乳,粉かつお,鶏肉,卵 豆腐,めかぶわかめ(乾) 油揚げ,赤色辛みそ,淡色辛みそ	精白米,米粒麦,さとう 白ごま,油,じゃがいも	しょうが,にんじん,こまつな,はくさい りよくとうもやし,ゆず(果汁),たまねぎ えのきたけ,長ねぎ	595 kcal 27.1 g
6金	あんかけ焼きそば 大豆とさつまいもの甘辛揚げ 不思議な目玉焼き	牛乳,豚肉,焼き竹輪 あさりむきみ(冷凍),大豆(乾) ちりめんじゃこ,粉寒天	油,むし中華めん,さとう でんぷん,さつまいも	にんにく,干しいたけ,にんじん たまねぎ,りよくとうもやし,はくさい にら,黄桃缶	618 kcal 27.5 g
7土	ご飯 さわらの香味焼き きりぼしだいこんにつけ 沢煮椀	牛乳,さわら,油揚げ,豚肉	精白米,油,さとう,さといも	しょうが,長ねぎ,切干し大根 にんじん,さやいんげん,たまねぎ 干しいたけ,たけのこ(水煮),ほうれんそう	581 kcal 27.9 g
10火	麦ご飯 すき焼き風煮込み 鉄骨サラダ	牛乳,豚肉,豆腐,芽ひじき(乾) ダイスチーズ,ちりめんじゃこ	精白米,米粒麦,油 しらたき,さとう,白ごま,ごま油	にんじん,はくさい,ほんしめじ えのきたけ,長ねぎ,りよくとうもやし キャベツ,こまつな	589 kcal 26.8 g
11水	小松菜チャーハン ポテトご揚げ はるか	牛乳,豚肉,たこ,あおのり	精白米,米粒麦,油 ごま油,じゃがいも,でんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ こまつな,長ねぎ しょうが(酢漬),はるか	624 kcal 20.7 g
12木	麦ご飯 さばのごまみそ焼き ひじきの煮物 けんちん汁	牛乳,さば,淡色辛みそ,赤色辛みそ 芽ひじき(乾),大豆(乾),鶏肉,豆腐	精白米,米粒麦,さとう 白すりごま,油,こんにやく,さといも	にんじん,れんこん,さやいんげん ごぼう,だいこん,長ねぎ	628 kcal 29.1 g
13金	ツナおろしスパゲティ 和風サラダ チョコチップスコーン	牛乳,ツナ水煮, 刻みのり	スパゲッティ,オリーブ油 油,さとう,小麦粉,強力粉 バター,チョコチップ	たまねぎ,だいこん,にんじん キャベツ,りよくとうもやし えのきたけ,しょうが	636 kcal 24.4 g
16月	鮭茶漬け 高野豆腐入り肉じゃが 野菜のごまあえ	牛乳,塩ざけ,出し昆布 刻みのり,豚肉,高野豆腐	精白米,油,つきこんにやく じゃがいも,さとう 白すりごま,白ねりごま	万能ねぎ,にんじん,たまねぎ グリーンピース(冷凍),キャベツ りよくとうもやし,こまつな	572 kcal 26.5 g
17火	米粉パン 和風グラタン 野菜と豆のスープ いちご	牛乳,鶏肉,淡色辛みそ 豆乳,ピザ用チーズ ソーセージ,ひよこまめ(乾)	米粉パン,油,さといも じゃがいも,バター 小麦粉,パン粉(乾)	たまねぎ,長ねぎ,にんにく セロリ,にんじん,かぶ えのきたけ,いちご	610 kcal 29.2 g
18水	五目うどん パリパリサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,鶏肉,油揚げ かまぼこ,プレーンヨーグルト	うどん,油,さとう,でんぷん ごま油,ワンタンの皮	干しいたけ,にんじん,たまねぎ 長ねぎ,ほうれんそう,キャベツ こまつな,黄桃缶,パイン缶,りんご缶	585 kcal 22.4 g
19木	タンドリーチキンカレー トマトドレッシングサラダ 清見オレンジ	ジョア,鶏肉,プレーンヨーグルト 牛乳,生クリーム	精白米,米粒麦,油 さとう,じゃがいも,バター	にんにく,しょうが,たまねぎ ホールトマト(缶),にんじん りよくとうもやし,きゅうり,キャベツ レモン(果汁),トマト,清見オレンジ	609 kcal 19.3 g
23月	赤飯 お浸し 鶏肉の唐揚げ お祝いすまし汁 レモンスカッシュゼリー <small>卒業祝い献立</small>	牛乳,小豆(乾),鶏肉 だし昆布,豆腐,ちらしかまぼこ あらはんぺん,粉寒天	精白米,もち米,黒ごま 油,でんぷん,さとう	しょうが,にんじん,ほうれんそう りよくとうもやし,キャベツ,えのきたけ 長ねぎ,菜の花,レモン(果汁)	655 kcal 27.5 g

◆今月のお米は、宮城県産もえみのりを使用します。

◎学校行事や感染症対策、食材費等の都合により、献立の変更並びに回数に変更になることがあります。

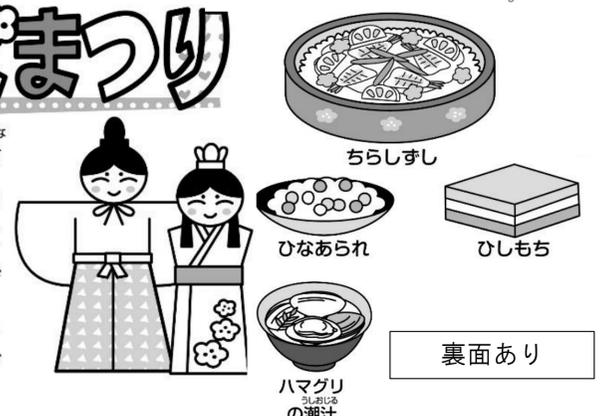
1日あたりの平均	604	25.3
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.0

## 給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいです。

## 3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリのお汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。



裏面あり