

3月こんだて予定表



奥州市立真城学校給食センター

日	こんだて名	あかの食品 (おもに血や肉や骨をつくる)	きいろの食品 (おもに熱や力になる)	みどりの食品 (体の調子を整え、病気にかかりにくくする)	食育メモ
1 (金)	◎真城小・黒石小給食なし ★姉体小6年バイキング給食 *むぎごはん		こめ むぎ		3学期もあとなずかとなりました。1年間の自分の食生活を振り返り、進級・進学に向けて食生活をとのえましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		はくさい ねぎ にんじん	
	わかめスープ	ベーコン わかめ		にんにく しょうが	
	とりにくのからあげ	とりにく	こめあぶら かたくりこ	キャベツ にんじん とうもろこし	
	ツナサラダ	まぐろ	こめあぶら	ぼんかん	
	665kcal	ぼんかん			
4 (月)	ちらしずし	あぶらあげ たまご えび	きんめまい さとう	にんじん しいたけ えだまめ	<ひなまつり> 3月3日はひなまつりです。女の子の成長を願ってひな人形をかざったり、ももの花などをお供えしたりして、お祝いします。給食では、1日遅くなりますが、ちらしずしやさくらもちが登場します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		だいこん チンゲンサイ ねぎ	
	たいのすましじる	たい	い	たけのこ こんにやく にんじん	
	すきこんぶいため	こんぶ さつまあげ (すけそうだら)	さとう こめあぶら	もちごめ さとう でんぷん	
	663kcal	さくらもち		あずき	
5 (火)	*きんめまいごはん		きんめまい		606kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		たまねぎ ねぎ	
	わかめのみそしる	わかめ こうやどうふ みそ		ねぎ にんにく	
	いかのしおこうじやき	いか	ごま かたくりこ	まめやし にんじん こんにやく チンゲンサイ	
	まめもやしナムルいため	あぶらあげ	こめあぶら	りんご	
	606kcal	りんご			
6 (水)	☆たんじょうかい給食☆ テーブルロールパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		<牛乳> 牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムが多くふくまれています。カルシウムは骨や歯などをつくるものになり、成長期にしっかりと体をつくるためには、かかせない栄養素です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	
	やさいスープ	ウインナー		にんにく	
	タンドリーチキン	とりにく ぎゅうにゅう	さとう	たまねぎ パセリ	
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも バター	すだち	
	♪どちらかえらびましよう♪			みかん	
	697kcal	すだちゼリー	さとう		
みかんゼリー	さとう				
7 (木)	むぎごはん		こめ むぎ		<だいず> だいずは、①たんぱく質が多い。②ミネラル、食物せんいも多い。③長く保存できる。④豆腐やみそなど、さまざまな食品に加工できる。など良い所がたくさんあります。給食の麻婆豆腐は、42キロの豆腐を使って作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		にんじん しいたけ ねぎ たけのこ にんにく しょうが	
	マーボードウフ	とうふ ぶたにく みそ	かたくりこ ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう しょうが	
	やさいしゅうまい	とりにく ぶたにく	こむぎこ パンこ かたくりこ	だいこん なばな にんじん	
	645kcal	きりぼしだいこんのサラダ	まぐろ		
8 (金)	◎真城小1,2,3,5年給食なし ★羽田・黒石小6年バイキング給食 *むぎごはん		こめ むぎ		621kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ほうれんそう たまねぎ	
	たまごスープ	たまご ベーコン	かたくりこ	キャベツ きゅうり とうもろこし	
	さけのたつたあげ	さけ	こめあぶら かたくりこ		
	621kcal	わかめサラダ	わかめ		
11 (月)	きんめまいごはん		きんめまいごはん		<はしの持ち方> 確認してみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		なめこ しいたけ ねぎ	
	なめこのすましじる	とうふ	い		
	613kcal	ぶたにくのごまみそやき	ぶたにく みそ	ごま さとう	
12 (火)	◎姉体小2,3,4年給食なし *むぎごはん		こめ むぎ		<でこぼん> でこぼんは、清見(きよみ)とポンカンをかけ合わせて作られたくだもので、ビタミンCが多く含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		キャベツ にんじん ねぎ	
	キャベツのみそしる	こうやどうふ わかめ みそ		しょうが	
	686kcal	ぶりのてりやき	ぶり	さとう	
	686kcal	ミルクきんぴら	ぶたにく ぎゅうにゅう	さとう こめあぶら	
13 (水)	◎姉体小2,3,4年給食なし *むぎごはん		こめ むぎ		692kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		たまねぎ にんじん しょうが にんにく	
	ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも こめあぶら	ヤーコン キャベツ にんじん こまつな	
	692kcal	ヨーグルト	さとう	ヨーグルト	
	692kcal	ヨーグルト	さとう		
14 (水)	◎姉体・黒石・羽田小給食なし ◎真城小2,5年・給食なし ★真城小6年バイキング給食				75kcal
	まるパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ほうれんそう たまねぎ	
	75kcal	ほうれんそうスープ	たまご ベーコン	かたくりこ	
	75kcal	チキンカツ	とりにく たまご	パンこ こむぎこ こめあぶら	
	75kcal	コールスローサラダ		さとう こめあぶら	
75kcal	いよかん			キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり いよかん 	

※物資等の都合により献立を変更する場合があります。*印は委託ごはんです。

