



3月 給食こんだて表



国中学校給食センター

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる あかの食品	おもに体の調子を整える みどりの食品	おもにエネルギーになる きいろの食品	エネルギー 塩分		
							(kcal)	(g)	給食のない学校・学年
★ひなまつりにこんだて: 「ひしもち」には桃色、白、緑の3つの色が入っています。桃色は「桃の花」、白は「雪」、緑は「新芽」で、春の様子を表しています。									
3日 (月)		ちらし寿司	牛乳			こめ	小	644	3.1
		すき焼き風卵焼き		たまご、ぶたにく、とうふ	にんじん、ながねぎ、れんこん、しらたき	さとう	中	744	3.7
		菜の花あえ		のり	なばな、キャベツ、もやし、コーン	さとう	金井中、畑野中 真野中		
		あさりのすましじる		かまぼこ、ゆば、あさり	たけのこ、にんじん、しめじ、ながねぎ、かんぴょう				
		ひしもち				ひしもち			
4日 (火)		米粉パン	シリア			こめこ	小	610	2.4
		チリコンカン		ぶたにく、だいず	たまねぎ、トマト	あぶら	中	780	3.2
		パンプキンサラダ		とりにく	かぼちゃ、きゅうり	アーモンド、ノイグ マネズ	真野小5年		
		ふわふわ卵スープ		とりにく、たまご、チーズ ぎゅうにゅう	にんじん、キャベツ、パセリ	パンこ			
★日本・世界の味めぐりにこんだて: 今月は「宮城県」の味めぐりをします。太平洋に面している宮城県の東部には、多くの漁港があります。わかめは全国1位の収穫量をほこります。宮城県の特産物「笹かまぼこ」は笹の形をしたかまぼこです。									
5日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	631	3.0
		笹かまぼこのお好み焼き		ささかまぼこ、あおのり かつおぶし		ノイグ マネズ	中	765	3.9
		三陸わかめとツナのあえもの		わかめ、ツナ	もやし、きゅうり	ごま、さとう、ごまあぶら			
		おくずかけ		あぶらあげ、とうふ	にんじん、ごぼう、さやいんげん、しいたけ しらたき	さといも、あられいふ、そうめん、かたくりこ			
6日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	618	2.2
		ジャージャン豆腐		ぶたにく、だいずミート、あつあげ、みそ	にんじん、たけのこ、しいたけ、こまつな、ながねぎ	あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	中	736	2.8
		春雨サラダ			もやし、きゅうり、にんじん	はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら	真野小4年		
		スーミータン		たまご	コーン、こねぎ	かたくりこ			
7日 (金)		麦ごはん	牛乳			こめ、おしむぎ	小	670	2.6
		キーマカレーライス		とりにく、だいずミート	たまねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ	じゃがいも、あぶら、カレールウ	中	802	3.0
		ひじきのマリネ		ひじき、チキンハム	キャベツ、きゅうり、コーン	あぶら、さとう	特別支援 中学部・高等部		
		いちごのヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん、もも、パイン、いちご				

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる あかの食品	おもに体の調子を整える みどりの食品	おもにエネルギーになる きいろの食品	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
							小	中	
★佐渡の日こんだて:3月10日は「佐渡の日」です。今、佐渡でとれている「たら」を主菜に使用しました。副菜は佐渡の伝統的な「裂き織り」をイメージしてカラフルなサラダにしました。汁物は旬の「ながも」を使用しています。									
10日 (月)		ごはん	牛乳			こめ	小	610	2.1
		たらの薬味ソースかけ		まだら	ながねぎ	かたくりこ,あぶら,ごま,さとう ごまあぶら	中	725	2.7
		裂き織りサラダ		ひじき	キャベツ,きゅうり,もやし,パプリカ	アーモンド,あぶら,さとう			
		ながものみそ汁		ながも,とうふ,みそ	だいこん,ながねぎ				
11日 (火)		ココア揚げパン	牛乳			こめ,さとう,あぶら,ココア	小	613	2.6
		プレーンオムレツ		たまご,だいずミート,ぎゅうにゅう	たまねぎ	あぶら	中	777	3.3
		大根サラダ		シーチキン	だいこん,きゅうり,にんじん	あぶら,さとう			
		ジュリエンヌスープ		とりにく	たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな				
★真野小学校6年生が考えたこんだて:給食のテーマは「みんな大好きおいしいこんだて」です。									
12日 (水)		キムタクごはん	牛乳	ベーコン	キムチ,たくあん	こめ,あぶら,さとう	小	697	3.0
		ヤンニョムチキン		とりにく		かたくりこ,あぶら,さとう,ごまあぶら ごま	中	833	4.2
		みかんサラダ		わかめ	キャベツ,きゅうり,みかん	さとう,あぶら			
		豚汁		ぶたにく,みそ	だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ こんにゃく				
ルレクチェゼリー			ゼリー						
13日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	659	1.9
		ココット蒸し		ぶたにく,たまご	キャベツ,もやし	あぶら	中	794	2.5
		ツナごぼうサラダ			ごぼう,にんじん,きゅうり	ノイック マネズ,ごま			
		大根のみそ汁		あぶらあげ,みそ	だいこん,にんじん,こまつな,しめじ				
★畑野小学校6年生が考えたこんだて:給食のテーマは「元気もいもいろいろ給食」です。									
14日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小	679	2.4
		牛丼の具		ぎゅうにく	たまねぎ,こんにゃく	あぶら,さとう,ごま	中	809	3.0
		イタリアンサラダ			キャベツ,ブロッコリー,カリフラワー パプリカ	ドレッシング			
		わかめのみそ汁		わかめ,あぶらあげ,みそ	ながねぎ	じゃがいも			
清美オレンジ		オレンジ							

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる あかの食品	おもに体の調子を整える みどりの食品	おもにエネルギーになる きいろの食品	エネルギー (kcal) 塩分 (g)		
★減塩こんだて: 生活習慣病を予防するためには、食事で塩分をとりすぎないことが大切です。本日の減塩ポイントは「鮭の塩こうじ焼き」の味付けて「塩こうじ」の他に「のり」や「ごま油」で風味をつけることで塩分を抑えています。							給食のない学校・学年		
17日 (月)		ごはん	牛乳			こめ	小	608	1.7
		鮭の塩麹焼き		さけ,のり		ごまあぶら	中	722	2.1
		きのこの煮びたし			しめじ,えのきたけ,しいたけ,キャベツ こまつな	減塩	金井中2年 畑野中2年		
		打ち豆入り呉汁		だいず,うちまめ,みそ	にんじん,だいこん,ながねぎ				
★かみかみこんだて: 「よくかんで食べる」週間をつけましょう。かみかみ食材の「揚げた大豆」で、かみごたえ度がアップします。一日30回を目標にカんでみましょう。									
18日 (火)		ごはん	牛乳			こめ	小	682	2.3
		まぐろと大豆の揚げ煮		まぐろ,だいず		かたくりこ,あぶら,さとう アーモンド	中	821	2.8
		じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん	減塩 歯	金井中2年 畑野中2年		
		にら玉みそ汁		たまご,とうふ,みそ	にんじん,たまねぎ,にら				
19日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	716	2.4
		エビフライ		えび		こめこ,パンこ,あぶら	中	833	2.9
		切り干し大根のナポリタン		チキンハム,チーズ	きりぼし,だいこん,にんじん,たまねぎ ピーマン	あぶら	金井中2年 畑野中2年		
		野菜たっぷり塩こうじスープ		とりにく	にんじん,えのきたけ,たまねぎ,マッシュルーム ブロッコリー,コーン	じゃがいも			
お祝いクレープ			クレープ						
21日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小
		豆腐のまさご揚げ		とうふ,えび,とりにく,のり,たまご	にんじん,たまねぎ,しょうが	ごま,かたくりこ,あぶら	中	772	2.1
		じゃがいものきんぴら			パブリカ,ピーマン,とうがらし,こんにゃく	じゃがいも,あぶら,さとう	金井小、新穂小 畑野小、真野小 特別支援		
		沢煮椀		ぶたにく,かまぼこ,かつおぶし	にんじん,ごぼう,たけのこ,えのきたけ しいたけ,ねぎ	はるさめ			

こんげつ 《今月のイチオシ食材》



たら



わかめ



いちご

※食材料の入荷状況や感染症胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。