



3月 たのしい給食



大崎市田尻学校給食センター
マザーズキッチンだじい

日	曜	献立名		料理に使用する 6つの なかま						エネルギー (kcal)			給食のない学校
				血や肉や骨になる赤のなかま		からだの調子をととのえる緑のなかま		熱や力のもとになる黄のなかま		たんぱく質 (g)			
		主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量 (g)			
				魚介・肉卵 大豆・大豆製品	乳類・雑類 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ	穀類・いも類・ 砂糖類	油脂類 種実類	幼	小	中	
3	月	ゆかりご飯	豆腐ハンバーグの和風あんかけ 野菜の塩こんぶ和え 春雨のすまし汁 幼・小・ひなあられ 中・お祝いクレープ	豆腐ハンバーグ なるこ 豆腐	牛乳 塩こんぶ	にんじん つぼみ菜 みつば	たまねぎ 干し椎茸 もやし しめじ	米 三温糖 片栗粉 春雨 ひなあられ クレープ	ごま油	426 16.9 9.6 2.5	502 19.0 10.1 3.1	700 23.6 15.1 3.8	
4	火	ご飯	さけの照り焼きソースがけ 肉じゃが なめこのみそ汁	さけ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん さやいんげん	りんご たまねぎ なめこ だいこん ねぎ	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	米油	454 25.3 12.6 1.9	545 28.5 13.6 2.8	704 25.2 15.4 3.2	
5	水	ご飯	鶏肉のスタミナ焼き ミモザ和え のっぺい汁	鶏肉 たまご 厚揚げ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	れんこん だいこん ねぎ 干し椎茸	米 さといも 片栗粉	ドレッシング	441 20.7 16.0 1.8	542 24.8 18.7 2.4	683 28.1 21.2 2.7	田尻中
6	木	麦ご飯	豚肉のオニオンソースがけ 春雨サラダ じゃがいものみそスープ 小学校のみお祝いクレープ	豚肉 ハム ベーコン みそ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ もやし あかん もも パイナップル バナナ	米 米粒麦 じゃがいも 片栗粉 ノンアルコール甘酒	米油 カレールウ	576 19.5 20.3 1.8	725 23.9 23.0 2.3	932 29.5 28.8 2.8	田尻中
7	金	ご飯	しゅうまい 野菜の中華和え 豆腐の中華煮	しゅうまい 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	きゅうり もやし たまねぎ たけのこ	米 三温糖 片栗粉	ごま油 ごま 米油	507 21.4 19.6 2.0	608 25.3 21.7 2.7	809 31.9 27.3 3.3	
10	月	ご飯	鶏肉のみそ焼き じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁 幼・お祝いクレープ 小・中・お祝いミニゼリー	鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	干し椎茸	米 じゃがいも 三温糖 片栗粉 ミニゼリー クレープ	米油	523 23.0 18.0 1.8	544 26.9 16.0 2.2	695 32.5 18.3 2.7	
11	火	ご飯	気仙沼産もうかさめの揚げ煮 ささかまぼこと県産わかめのツナ和え 切干大根のひきな汁 宮城県産味付けのり	もうかさめ ささかまぼこ 蒸し大豆 ツナ 凍り豆腐 みそ	牛乳 味付けのり わかめ 煮干し	にんじん	キャベツ きゅうり もやし 切干し大根 ねぎ	米 三温糖	大豆油 ドレッシング	501 23.5 26.5 2.2	598 26.5 31.9 2.9	769 32.1 38.8 3.4	大貴幼
12	水	麦ご飯	かに玉 チンジャオロースー風炒め 塩ワタンスープ	かに玉 豚肉 ベーコン	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん にら	干し椎茸 たけのこ もやし たまねぎ	米 米粒麦 三温糖 片栗粉 ワタタン	米油		540 23.4 16.9 2.8	686 28.7 19.6 3.5	田尻幼 大貴幼
13	木	ソフトパン	チリコンカン フレンチサラダ コンソメスープ	蒸し大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ	ソフトパン じゃがいも	米油 ドレッシング		652 28.2 25.5 3.5	832 35.0 30.9 4.4	田尻幼 大貴幼
14	金	ご飯	いわしのみそ煮 肉ごぼうきんぴら えのきだけのみそ汁 清見オレンジ	いわし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん さやいんげん	ごぼう えのきだけ だいこん ねぎ 清見オレンジ	米 こんにゃく 三温糖	ごま油 ごま		554 23.2 17.7 2.3	713 28.4 20.5 2.7	田尻幼 大貴幼
17	月	古代米のお赤飯(ごま塩)	豚肉のオニオンソースがけ 春雨サラダ じゃがいものみそスープ 小学校のみお祝いクレープ	豚肉 ハム ベーコン みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご もやし キャベツ きくらげ ねぎ とうもろこし	米 古代米 三温糖 春雨 じゃがいも お祝いクレープ	ごま ごま油		739 25.6 28.8 3.3	817 30.0 27.7 3.8	田尻幼 大貴幼
18	火	わかめご飯	ポテトのマヨネーズ焼き ごぼうとれんこんのソテー ミートボールスープ	ウィンナー ベーコン チキンボール	牛乳 わかめ 生クリーム チーズ	ピーマン にんじん	とうもろこし たまねぎ ごぼう れんこん たけのこ はくさい しめじ	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	脚不使用 [※] 米油		613 20.2 26.8 2.3	776 24.3 32.3 2.7	田尻幼 大貴幼 大貴小 活部小
19	水	麦ご飯	揚げすずかけぎょうざ しらたきのチャプチェ風炒め トックスープ ヨーグルト	すずかけぎょうざ 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ はくさい 干し椎茸 ねぎ	米 米粒麦 こんにゃく 三温糖 トッフ	大豆油 ごま油 ごま		647 20.8 23.9 2.0	826 24.7 29.1 2.5	古川北小 田尻幼 大貴幼
21	金	ご飯	めばるの塩こうじ焼き 厚揚げの煮もの 豚汁 お祝いゼリー	めばる 鶏肉 生揚げ 蒸し大豆 豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ はくさい ごぼう だいこん ねぎ	米 三温糖 こんにゃく じゃがいも お祝いゼリー	米油		582 29.1 16.9 2.1	745 35.8 19.6 2.4	田尻幼 大貴幼

◎材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

【3月の地場産食材】

米・古代米・みそ・しょうゆ・甘酒・ハム・
ベーコン・ウィンナー・豆腐・厚揚げ・
蒸し大豆・大根・つぼみ菜・ほうれん草・
れんこん・しめじ・干し椎茸・すずかけぎょうざ



…魚の小骨に注意して食べましょう



…牛乳は毎日つきます

卒園・卒業
おめでとうございます

