



3月 献立予定表

大崎南学校給食センター(ひまわりキッチン)



日	曜	献立名 ○カママークの太字のメニューは「かみかみメニュー」です。よくかんで食べましょう！ ○毎月19日は「食育の日」です。ひまわりキッチンでは、食育の日と和食献立を実施しています。「だし」のうまみを味わいましょう。 ★牛乳は毎日つきます。 主食 おかず(主菜・副菜・汁物・デザート)	赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (力のもとになるもの)		栄養価			給食のない幼稚園学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)			
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	幼	小	中	
1	金	ちらし寿司 ★ひな祭り献立 とりに肉の照り焼き すきこんぶの煮物 花ひのすまし汁 さくらもち	油揚げ たまご 鶏もも肉 絹ごし豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん	干しいたけ れんこん しょうが 緑豆もやし えだまめ だいこん ねぎ	米 上白糖 三温糖 しらたき 花魁 さくらもち	米油	592 282 16.6 2.6	699 31.1 18.4 2.9	848 37.2 20.9 3.6	
4	月	玄米入り ごはん ★受験応援献立 ポークカレー かみかみサラダ ヨーグルト	豚もも肉 さきいか	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ れんこん りんごビュール きゅうり キャベツ	米 金のいぶき玄米 じゃがいも 上白糖	米油 ごま ごま油	-	703 22.1 23.8 2.3	862 25.8 26.8 2.7	にじの子
5	火	ごはん 銀だらの西京焼き 切干大根の煮物 米粉めんのスープ	たら 油揚げ 大豆 なた	牛乳	にんじん こまつな	だいこん 緑豆もやし ねぎ 干しいたけ	米 強化米(加ゆめ) しらたき 三温糖 米粉めん	米油	466 18.6 18.1 1.2	566 20.9 18.9 1.4	716 25.3 21.9 1.9	
6	水	バターロール パン ミートボール(幼小2個・中3個) パンポテサラダ キャベツとえのきのスープ ジャージーアイス 田尻地域ジャージー牧場のアイスです	ミートボール ロースハム	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり ホールコーン えのきたけ キャベツ	バターロールパン じゃがいも アイスクリーム	卵不使用代替剤	599 21.4 27.6 2.8	730 25.3 31.7 3.3	921 31.5 39.0 4.7	
7	木	古代米の お赤飯 三本木中学校・古川西小中学校 卒業お祝い献立 とりの唐揚げ(2個) 五目きんぴら ごま塩 お祝いクレープ(三本木中・古川西小のみ)	鶏もも肉 さつま揚げ 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん	しょうが ぎょうち れんこん なめこ だいこん ねぎ	米 古代米 片栗粉 しらたき 三温糖 クレープ	ごま 大豆油 米油	古川西小 704 27.0 24.2 2.9 三本木小 612 26.4 19.5 2.9	819 31.4 26.7 3.6		
8	金	ごはん すずかけしゅうまい(幼小2個・中3個) はるさめサラダ みそワンタンスープ	しゅうまい ロースハム 豚もも肉 なた 赤みそ	牛乳	にんじん	きゅうり 緑豆もやし ホールコーン はくさい ホールコーン ねぎ	米 上白糖 強化米(加ゆめ) 緑豆はるさめ 米粉ワンタン	ごま油 米油 ごま	494 19.6 15.9 2.3	601 22.5 17.0 2.7	784 28.3 20.4 3.6	
11	月	ごはん さばのみそ煮 けんちん汁 三陸わかめ和え	さばのみそ煮 木綿豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	緑豆もやし だいこん ぎょうち 干しいたけ ねぎ	米 三温糖 つきこんにゃく	ごま油 ごま 米油	475 21.5 18.3 2.5	565 23.5 19.1 2.8	-	古川西小中 三本木中
12	火	丸パン ★にじの子幼稚園卒園お祝い献立 ハンバーグのハニートマトソース ポテトサラダ コンソメスープ お祝いクレープ(にじの子幼稚園のみ)	ハンバーグ ロースハム バラベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ セロリ たまねぎ	パン はちみつ じゃがいも クレープ	卵不使用代替剤	631 22.6 30.1 3.0	679 25.7 30.3 3.7	848 31.9 35.4 4.8	
13	水	もち玄米入り ごはん とりに肉のレモン風味揚げ ごっつおーべろサラダ ミネストローネ	鶏もも肉 ロースハム 大豆 バラベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	しょうが レモン きゅうり たまねぎ ホールコーン キャベツ にんにく	米 もち玄米 片栗粉 三温糖 米粉めん マカロニ じゃがいも	大豆油 ドレッシング	-	691 28.6 21.5 2.4	847 31.2 23.9 3.2	にじの子
14	木	ごはん ぶた肉のスタミナみそ焼き ビーフソテー たけのこの中華スープ	豚肩ロース肉 赤みそ 木綿豆腐 バラベーコン	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ ねぎ	米 三温糖 ビーフン 片栗粉	米油 ごま油	-	605 24.5 21.0 2.8	763 29.3 24.0 3.5	にじの子 三本木中
15	金	ゆかり ごはん ★三本木小卒業お祝い献立 めばるの塩こうじ焼き おしゃれきんぴら お祝いクレープ(三本木小のみ)	めばる バラベーコン 豚もも肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳	赤しそ にんじん ピーマン	ぎょうち れんこん だいのこ だいこん ねぎ	米 つきこんにゃく 上白糖 さといも 板こんにゃく クレープ	米油	-	677 27.5 20.7 2.9	741 32.6 18.3 3.7	にじの子 三本木中
18	月	ごはん ★食育の日 松風焼き 豆もやしの煮物 えのきと大根のみそ汁	鶏ももひき肉 たまご 赤みそ 油揚げ 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん	ねぎ だいずちやし キャベツ だいこん えのきたけ	米 片栗粉 強化米(加ゆめ) 三温糖 しらたき	ごま 米油	-	576 28.9 18.2 2.5	730 35.5 21.0 3.1	にじの子 三本木小 三本木中
19	火	ごはん チキンガーリックソテー まめまめサラダ ABCマカロニスープ	鶏もも肉 大豆 ロースハム	牛乳	にんじん	にんにく えだまめ ホールコーン キャベツ たまねぎ セロリ	米 強化米(加ゆめ) マカロニ	オリーブ油 ドレッシング	-	588 28.5 18.7 2.4	743 34.2 21.5 2.9	にじの子
21	木	ごはん ぶた肉のしょうが焼き れんこんサラダ コンクリームスープ 豆乳プリン	豚肩ロース肉 赤みそ ツナ水煮 バラベーコン	牛乳	にんじん	しょうが れんこん きゅうり たまねぎ ホールコーン ねぎ クリームコーン	米 強化米(加ゆめ) 三温糖 片栗粉 豆乳プリン	ごま ごま油 卵不使用代替剤	-	726 28.2 26.0 2.8	894 31.2 31.8 3.4	にじの子

★栄養価は『日本食品標準成分表 2020年版(八訂)』で計算しています。
★学校行事や物資等の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

3月の地場産野菜
○ポテトの会、こんの農園の野菜を使用しています。
はくさい、だいこん、にんにく、れんこん など
○その他の地場産物
大豆、しょうゆ、みそ、豆腐、油揚げ、ぶた肉、たまご、米粉めん、ジャージーアイス、すずかけしゅうまい など

