



# 3月 こんだてよてい表



令和6年度

大崎市岩出山学校給食センター＜大崎市立川渡小学校＞

日	曜日	献立名		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 (かのもとなるもの)		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
		主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
3	月	ごもくちらし	さわらのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ すましじる さんしょくはなゼリー 	さわら みそ 油揚げ 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ★ほうれん草	干しいたけ だけのご もやし えのきたけ ★ねぎ	★米 三温糖 てまり麴 ゼリー	米油 ごま	672 30.0 20.3 2.5	kcal g g g	
4	火	むぎごはん	あげぎょうざ(2こ) チンゲンサイのいためもの ごもくスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉 豆腐	牛乳	★チンゲンサイ にんじん ★にら	だけのご ぶなしめじ しょうが キャベツ 干しいたけ	★米 麦 じゃがいも 小麦粉	大豆油 米油 ごま油	568 20.7 20.1 1.6	kcal g g g	
5	水	ごはん	さばのみそに じゃがいものそぼろに せんべいじる 	さば 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	干しいたけ ★だいこん ★はくさい しょうが まいたけ	★米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 せんべい	米油	667 27.5 21.2 2.5	kcal g g g	
6	木	あげパン	オムレツのデミソースがけ りっちゃんサラダ ポトフ いちごゼリー 	卵 ハム かつお節 ウィンナー	牛乳 こんにゃく	にんじん パセリ	玉ねぎ ★だいこん キャベツ きゅうり ★はくさい マッシュルーム とうもろこし	減塩パン グラニュー糖 三温糖 じゃがいも ゼリー	大豆油 米油 ごま	627 20.2 25.5 1.9	kcal g g g	
7	金	ごはん	ビビンバのぐ ナムル わかめスープ 	豚肉 ★みそ 豆腐	牛乳 わかめ	★ほうれん草 にんじん	★ねぎ もやし 大豆もやし えのきたけ だけのご	★米 三温糖	ごま油 ごま	552 29.3 15.7 2.6	kcal g g g	
10	月	スパゲッティ ミートソース	コールスローサラダ ウィンナーパイ	豚肉 ハム ウィンナー 卵	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	スパゲッティ パイシート	米油 オリーブ油 ドレッシング ホワイトルウ	653 29.6 24.7 2.3	kcal g g g	
11	火	ごはん	ぶたにくのアップルソースがけ いとかまぼこいりおひたし だてなちゃんこなべ ホワイトミニ 	豚肉 鶏肉 かまぼこ かつお節 ★凍み豆腐 ★みそ	牛乳	★ほうれん草 ★こまつな にんじん	りんご もやし ★だいこん ★はくさい	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも ホワイトミニ	ごま油 米油	597 29.4 17.4 2.4	kcal g g g	
12	水	ごはん	とりにくのあますソースがけ ひじきとだいずのにも こんさいたっぷりとしる	鶏肉 大豆 さつま揚げ 豚肉 ★豆腐 ★みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが ぶなしめじ ★だいこん れんこん ★はくさい	★米 かたくり粉 三温糖	大豆油 ごま油 米油	608 29.9 17.6 2.4	kcal g g g	
13	木	さけわかめ ごはん たまきのり	チーズハンバーグ こめめんサラダ たまごスープ ミニいちごパフェ 	鮭 鶏肉 ハム 卵 豆腐	牛乳 わかめ チーズ のり	にんじん ★チンゲンサイ	きゅうり とうもろこし えのきたけ ★ねぎ	★米 三温糖 米粉めん かたくり粉 パフェ	ドレッシング	774 29.7 31.0 2.4	kcal g g g	
14	金	卒業式 										
17	月	キムチ ごはん	かぼちゃチーズフライ やさしいごまふうみサラダ ワンタンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー かぼちゃ にんじん ★にら	はくさい きゅうり キャベツ たけのご もやし	★ねぎ しょうが	★米 小麦粉 パン粉 ワンタン	ごま油 大豆油 ドレッシング	678 22.8 24.4 2.6	kcal g g g



毎日牛乳がつかます。

\*献立は材料の都合により変更する場合があります。



魚の小骨に注意して食べましょう。

★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。

～今月の宮城県 及び 大崎市の主な食材の産地～

米・麦・牛乳・パン・みそ・豆腐・豚肉・卵・米粉めん・凍み豆腐・わかめ・ねぎ・ほうれん草・大根・チンゲンサイ・にら・はくさい・きゅうり・えのきたけ・なめこ・ぶなしめじ・こまつな



生活リズムを大切に！



## 新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。  
春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。