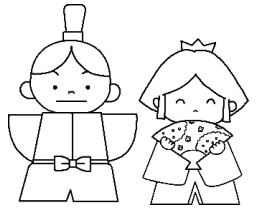


3月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和6年3月

家庭数



日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱくしつ g
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
1 (金)	ぎゅうにゅう すめし てまきすしのぐ うしおじる なのはなあえ さくらもち	ぎゅうにゅう イカスティックたつたなっとう、たまごのり ちらしかまぼこ、とうふ、あさり	ひなまつり 献立 こめ、さとう じゃがいも さくらもち	きゅうり こまつな、だいこん、ほうれんそう、もやし、なばな	636	27.0
	4 (月)	ぎゅうにゅう ごはん マーボーとうふ だいこんとじゃこのサラダ せとか	ぎゅうにゅう とうふ、ふたにく、みそ ちりめんじゃこ	こめ、あぶら あぶら、さとう、でんぷん あぶら		
5 (火)	ぎゅうにゅう さけとなのはなのませごはん ミナミカゴカマスのてりやき みそじる はるやさいのごまあえ	ぎゅうにゅう さけ、きんしたまご ミナミカゴカマス、てりやき とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	こめ、ごま じゃがいも、ごま、さとう	にんじん、なばな えのきだけ、こまつな、ねぎ こまつな、キャベツ	548	27.3
	6 (水)	ぎゅうにゅう ごはん おふいりにくじゃが こまつなのりあえ いちご	ぎゅうにゅう ふたにく、せんだいふ ツナ、のり	こめ、あぶら じゃがいも、さとう、あぶら、しらたき あぶら		
7 (木)	ぎゅうにゅう てづくりカレーパン かいそうサラダ しゅわしゅわフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ふたにく、たまご かいそうミックス	こどもパンスライス、パンこ、こむぎこ、あぶら あぶら、さとう、ごま ナタデココ、さとう、カットゼリー	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン パイン、みかん、りんご	598	21.8
	8 (金)	ぎゅうにゅう キムチチャーハン きひなごこまフライ コーンとたまごのスープ	ぎゅうにゅう やきふた きひなごこまフライ たまご	こめ、むぎあぶら あぶら でんぷん		
11 (月)	ぎゅうにゅう さいがいようきのごはん あぶらふのたまごとし くきわかめのサラダ きよみかん	ぎゅうにゅう 宮城県の料理 とりにく、けいらん、せんだいふ、なまあげ くきわかめ	アルファまい あぶら、さとう、じゃがいも ごま、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、さやいんげん こまつな、きゅうり、だいこん、コーン きよみかん	616	24.4
	12 (火)	ぎゅうにゅう カーリクライス サーモンフライマトソース とうにゅうポテトポター・ジュ はるか	ぎゅうにゅう ベーコン、ちりめんじゃこ サーモンフライ とりにく、とうにゅう	こめ、あぶら、バター あぶら じゃがいも、こめこ		
13 (水)	ぎゅうにゅう きつねうどん (じこなうどん) まめときのみのからあげ ブロッコリーといものごまチーズあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とりにく、わかめ だいず チーズ	さとう、あぶら じこなうどん カシューナッツ、アーモンド、あぶら、さとう じゃがいも、さとう、ごま	にんじん、ねぎ、ほししいたけ ブロッコリー	634	27.9


ひなまつり

ひなまつりは、女の子の健やか
な成長を願う、日本に昔から伝
わる行事で、ひな人形や桃の花を
飾り、ちらし寿司やハマグリ
の料理を楽しむ節句祭りのひとつ
です。

宮城県の料理

「油麩」はたんぱく質を豊富に
含む、宮城県の伝統食材として
親しまれています。東日本大震災
が起き、今年で13年になります。
命の大切さや、防災意識をより一層
高めることができるように、3/11
は宮城県の食材を使った料理を
提供します。

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
14 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			630	22.0
	ごはん		こめ,あぶら			
	てづくりコロケソース	ぶたにく	ポテトサラダベース,あぶら,はくりきこパン	たまねぎ,にんじん		
	あさづけ			キャベツ,きゅうり		
15 (金)	こんさいのみそしる	ぶたにく	さといも,あぶら	ねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん,れんこん,こまつな	638	25.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こめこチキンカレー	とりにく,チーズ	じゃがいも,バター,こめこ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,セロリ,アップルソース,トマト		
	(ごはん)		こめ,あぶら			
18 (月)	こんにゃくサラダ		こんにゃく,ごま,さとう,あぶら	きゅうり,だいこん,にんじん,コーン,たまねぎ	676	23.1
	てづくりプリン	たまご,ぎゅうにゅう,クリーム	さとう	いちご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にしよくあげはん		こどもパン,あぶら,さとう,ココア			
19 (火)	まめとソーセージのトマトに	ウィンナー,だいず,ひよこまめ,チーズ	じゃがいも,さとう,あぶら	たまねぎ,にんじん,にんにく,しめじ,トマト	665	28.0
	ABCマカロニのサラダ	ツナ	あぶら,さとう,マカロニ	きゅうり,キャベツ,にんじん,ケール,たまねぎ		
	しらぬい			しらぬい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
3がつへいきん	だいめし	まだい,あぶらあげ	こめ,さとう	にんじん,しょうが	621	25.3
	ぎんだらのさいきょうやき	ぎんだらさいきょうやき				
	すましじる	とりにく,あぶらあげ,ちらしかまほこ		こまつな,だいこん,えのきたけ		
	ミニアイス		アイス			



6年生リクエスト献立

 6年生が、徳力小で食べる給食は

 3月が最後です。事前にとったアンケートを参考に、子ども達の思い出

 に残っている献立を3月の給食に取り入れました。

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。 ※ 献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

春は旅立ちの季節です。

 6年生の皆さんは、友達や先生、慣れ親しんだ学校ともお別れです。お別れするのは、とても寂しいですが、新しい出会いも待っています。中学校でもたくさんの方に挑戦してくださいね。いつまでも、応援しています。

 在校生のみなさんは、進級に向けた月になりますね。1年間の成長を振り返り、できるようになったこと、次年度も引き続き取り組んでいくことを確認できるといいですね。進級に向け準備を整えて行きましょう。

 保護者の皆様

 日頃より、学校給食への御理解・御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は「生きた教材」です。私達が生きていくうえで「食」は欠かせないものであり、食事を通じた様々な経験は、これからの時代を生きる子ども達の原動力へとつながります。食を通じ、子ども達が望ましい食習慣や自己管理能力を育むことが出来るように、引き続き、御家庭の御協力をお願い致します。

