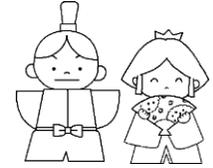


# 3月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和8年3月

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
		ちやくをつく	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		
2 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふといかのチリソース こまつなとわかめのサラダ はるみ	ぎゅうにゅう とうふ、いかごなつき わかめ	こめ、むぎ、あぶら あぶら、でんぷん、さとう あぶら、こま、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、にんにく こまつな、コーン、きゅうり はるみ	650	25.5
3 (火)	ぎゅうにゅう ちらしずし <small>ひなまつり献立</small> ミナミカゴカマスのさいきょうつけ うしおじる さくらもち	ぎゅうにゅう しゃけ、きんしたまご、のり カマスのさいきょうつけ ちらしかまぼこ、とうふ、あさり	こめ、さとう、こま じゃがいも さくらもち	ほししいたけ、かんぴょう、れんこん、さやいんげん、なばな こまつな、だいこん	599	29.3
4 (水)	ぎゅうにゅう ぎょうふつたぬきうどん (じこなうどん) きびなごこまフライ こんにやくあえ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげちくわ きびなごこまフライ	でんぷん、さとう じこなうどん あぶら こんにやく、さとう、こま	にんじん、ほししいたけ、ねぎ、しょうが こまつな、キャベツ、もやし	554	26.5
5 (木)	ぎゅうにゅう セルフオムライス (チキンライス・たまご) ポテトサラダ しゅわしゅわフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく、オムライスようたまご	こめ、むぎ、あぶら、マーガリン じゃがいも、マヨネーズ、さとう ナタデココ、カットゼリー	たまねぎ、にんじん、ケール、トマト たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン パイン、みかん、りんご	650	19.7
6 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん てづくりコロック ポイルキャベツ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ	こめ、むぎ、あぶら ポテトサラダベース、こむぎこ、パンこ、あぶら じゃがいも、こんにやく、	たまねぎ、にんじん キャベツ ごぼう、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ	643	21.9
9 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん なまあげのキムチに こめこめこまサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ わかめ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら でんぷん、あぶら、さとう、でんぷん こめこめん、さとう、あぶら、こま	しめじ、にんじん、たまねぎ、はくさいキムチ、にら、もやし コーン、きゅうり、キャベツ	674	28.6
10 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん <small>宮城県産の料理</small> あぶらぶのたまごとじ くきわかめのナムル せとか	ぎゅうにゅう とりにく、たまご、せんだいふ、なまあげ くきわかめ	こめ、むぎ、あぶら あぶら、さとう、じゃがいも こま、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、さやいんげん もやし、えのきたけ、きゅうり、にんにく せとか	612	24.3
11 (水)	ぎゅうにゅう さいがいようごはん かつおのゆすたつたあげ てづくりすいとん ゆかりあえ	ぎゅうにゅう かつおゆすたつたあげ とりにく、あぶらあげ	さいがいようごはん あぶら こむぎこ、じゃがいも	こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、だいこん	612	25.7
12 (木)	ぎゅうにゅう トマトのクリームスパゲティ スイートポテト はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう えひい、か、ベーコン、なまクリーム、ぎゅうにゅう、しらはなまめペースト ぎゅうにゅう、たまご、なまクリーム	スパゲティ、あぶら、ホワイトルウ さつまいもペースト、さつまいも、さとう、マーガリン あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、えりんぎ、にんにく、トマト ブロッコリー、カリフラワー、コーン、きゅうり、キャベツ	609	25.2



## 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、ちらし寿司やはまぐり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15年です。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、3/10は宮城県の食材を使った料理、11日は災害用のごはんを提供します。

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
		ちやくをつく	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		
13 (金)	ぎゅうにゅう ココアあげはん ポークビーンズ アーモンドサラダ いちご	ぎゅうにゅう	コッパン、あぶら、さとう じゃがいも、あぶら、さとう アーモンド、さとう、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、ケール、トマト きゅうり、キャベツ、にんじん いちご	656	26.8
	16 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん ヤンニョムチキン トックスープ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう こめ、むぎ、あぶら こむぎ、こめ、あぶら、こま、さとう トック、あぶら わかめ、のり さとう、あぶら	にんにく こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん、にんにく		
17 (火)	ぎゅうにゅう あおのりトースト シーフードンチュウ じゃこいりわかめサラダ	ぎゅうにゅう あおのり いか、あさり、とりにく、ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ、わかめ	しょくパン、マヨネーズ、マーガリン じゃがいも、マカロニ、あぶら、こむぎ、マーガリン さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、まいだけ、フロコリー キャベツ、きゅうり、コーン	604	27.1
	18 (水)	ぎゅうにゅう こめこポークカレー (むぎごはん) かいそうサラダ てづくりプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく、チーズ かいそうミックス ぎゅうにゅう、なまクリーム、ホイップクリーム	あぶら、こめ、マーガリン こめ、むぎ、あぶら さとう、あぶら、こま プリンのもと		
19 (木)		ぎゅうにゅう だいめし ぎんざけのしおこうじつけ すましじる いそかあえ ミニアイス	ぎゅうにゅう たいスライス、あぶらあげ ぎんざけしおこうじつけ とりにく、あぶらあげ、とうふ、ちらしかまぼこ、のり ミニアイス	こめ、こま しょうが、にんじん、こねぎ にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな、もやし	609	33.5
				3がつへいきん		

**6年生リクエスト献立**  
 6年生が、徳力<sup>とくりきよつ</sup>で食べる給食<sup>きゅうしょく</sup>は  
 3月<sup>がつ</sup>で最後<sup>さいご</sup>です。事前<sup>じぜん</sup>にとったアン  
 ケート<sup>きんこう</sup>を参考<sup>さんこう</sup>に、子ども達<sup>こどもたち</sup>のリクエスト  
 献立<sup>けんてい</sup>を3月<sup>がつ</sup>の給食<sup>きゅうしょく</sup>に入<sup>い</sup>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します。



日 (曜日)	こんだてめい	おもなしよくひん			エネルギー	たんぱくしつ
		ちやくをつくろ	はたらちからやたいおんになる	からだのちようしをととのえる	kcal	g