

令和 6 年度 3 月 献立表

※学校給食用のご飯は、郡山産米の を使用しています。

宮城小学校共同調理場

日	献立名	(赤のなかま) 体を作るものになる食品		(緑のなかま) 体の調子をととのえる食品			(黄のなかま) エネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	給食 のない 学校
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	色のこい野菜	そのほかの野菜・きのこ・果物	ごはん・パン いも・砂糖	油脂・種実			
3月	【ひなまつり おいわい こんだて】 ちらしずし ぎゅうにゅう わかめスープ なのはなのおひたし さくらもち	とりにく あぶらあげ たまご えび とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なばな	かんぴょう れんこん とうもろこし ねぎ もやし	しいたけ さとう さくらもち	こめ さとう ごまあぶら	629 kcal 25.7 g 14.7 g 3.3 g		
4火	しょくパン ぎゅうにゅう ぶたにくとだいたいのケチャップに パスタサラダ	ぶたにく だいたい ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも パスタ	サラダあぶら ごま	628 kcal 29.5 g 18.8 g 1.9 g		
5水	【海老根小こうちょうせんせいリクエスト】 せきはん(ごましお) ぎゅうにゅう あじフライ(パックソース) ポイルやさい すいとんじる	あじ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし だいこん はくさい ねぎ	こめ もちごめ あずき パンこ すいとん	サラダあぶら ごま	697 kcal 27.5 g 17.1 g 2.4 g		
6木	ごはん ぎゅうにゅう おろしだれハンバーグ あおなのたまごチーズあえ にんじんとじゃがいものみそしる	ハンバーグ たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ にんにく ねぎ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	628 kcal 24.9 g 21.4 g 2.6 g			
7金	きつねうどん ぎゅうにゅう もやしとこまつなのこみあえ サターアングダー	とりにく あぶらあげ なると たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ しいたけ もやし しょうが	めん さとう こむぎこ	サラダあぶら ごまあぶら	643 kcal 25.7 g 18.5 g 1.9 g		
8土	<p>☆ 令和4年12月、「<u>郡山市産米の消費拡大の推進に関する条例</u>」が公布され、毎月8日が、『<u>こおりやま「お米の白</u>』に定められました。</p> <p>☆ お米ができるまでには「88もの手間がかかる」と言われています。</p> <p>☆ 「あさか舞」をはじめ、豊かな自然と気候に恵まれた県内一歩の米どころの郡山の美味しいお米を食べましょう。</p> <div style="text-align: right;"> <p>GOOD RICE DAY 毎月8日は こおりやま「お米の白」</p> </div>									
10月	【宮城小こうちょうせんせいリクエスト】 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ もやしのナムル かきたまじる	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし たまねぎ	しいたけ さとう でんぶん	こめ さとう ごまあぶら ごま	629 kcal 32.3 g 21.9 g 1.9 g		
11火	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう フレンチサラダ こめコウタンのトマトスープ ヨーグルト	ハム とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ たまねぎ	パン さとう ワンタン ジャム	サラダあぶら	601 kcal 23.1 g 15.9 g 2.1 g		
12水	【SDGs こんだて】 ポークカレーライス ぎゅうにゅう ブロッコリーサラダ いちごゼリー	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	いちご こめ さとう じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら ごまあぶら ごま	675 kcal 24.0 g 21.1 g 2.9 g	にんじんの かわをむかず 生ゴミをへらす	
13木	こくとろパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンやき ひよこまめ ベーコン やさいスープ	とりにく ハム ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	レモン パン さとう	マヨネーズ	618 kcal 27.8 g 23.5 g 2.4 g		
14金	むぎごはん ぎゅうにゅう なっとう ごもくきんびら こまつなともやしのみそしる	なっとう あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう もやし こんにやく	こめ むぎ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま	604 kcal 24.8 g 18.0 g 2.2 g		
17月	カレーピラフ ぎゅうにゅう フルーツヨーグルトあえ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ バナナ ナタデココ	パイナップル みかん おうとう	こめ さとう	サラダあぶら	653 kcal 22.9 g 20.5 g 2.0 g	
18火	【しよくいくのひ こんだて】 ごはん ぎゅうにゅう さわらのさんみやき ちぐさあえ どさんこじる	さわら たまご ちくわ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	とうもろこし さとう じゃがいも	こめ さとう ごまあぶら バター ごま	610 kcal 29.6 g 18.3 g 2.4 g		
19水	【そつぎょう おいわい こんだて】 わかめごはん ぎゅうにゅう えびフライ(パックソース) はるいろおひたし うずらたまごのスープ ミルクプリン	えび たまご かつおぶし とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	もやし しょうが ねぎ	しいたけ いちご みかん	こめ さとう パンこ	サラダあぶら	630 kcal 28.6 g 20.8 g 2.9 g	
20木	修了式、卒業式 給食はありません									宮城小 海老根小