

令和 3 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	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	給食 のない 学校
1 火	パンズパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ポイルやさい ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パン じゃがいも さとう マカロニ	にんじん キャベツ もやし セロリ たまねぎ パセリ トマト	633 kcal 26.1 g 16.9 g 3.2 g	
2 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのさんみやき ちぐさあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さわら たまご ちくわ あぶらあげ みそ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん ねぎ しょうが こまつな キャベツ たまねぎ	621 kcal 25.9 g 16.9 g 2.6 g	
3 木	【ひなまつり おいおい こんだて】 ちらしずし ぎゅうにゅう わかめスープ くきたちなのおひたし ひなあられ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご わかめ とりにく とうふ みそ	こめ ごまあぶら さとう ひなあられ	にんじん かんぴょう しいたけ れんこん とうもろこし ねぎ くきたちな こまつな キャベツ	569 kcal 20.2 g 14.5 g 2.7 g	
4 金	タンメン ぎゅうにゅう にくしゅうまい もやしとチンゲンサイのナムル シュウアイス	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	めん サラダあぶら さとう こむぎこ ごま ごまあぶら シューアイス	にんじん キャベツ たまねぎ にら きくらげ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ	672 kcal 27.7 g 22.2 g 2.2 g	
7 月	むぎごはん ぎゅうにゅう なっとう こまつなとキャベツのごまあえ なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう なっとう なまあげ みそ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	にんじん こまつな キャベツ はくさい ねぎ	619 kcal 24.9 g 17.9 g 2.0 g	
8 火	ツイストパン ぎゅうにゅう マカロニのミートソースに チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ チーズ	パン サラダあぶら さとう	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり	660 kcal 30.3 g 17.7 g 2.4 g	
9 水	ポークカレーライス ぎゅうにゅう キャベツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり	703 kcal 21.8 g 21.0 g 3.4 g	
10 木	コッペパン ピーナツクリーム ぎゅうにゅう ちゅうかすいとん はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご	パン ごまあぶら さとう すいとん はるさめ ごま ピーナツクリーム	にんじん チンゲンサイ はくさい しいたけ きくらげ きゅうり キャベツ	604 kcal 22.4 g 17.2 g 2.4 g	
11 金	【えびねしょう5・6年生きぼうこんだて】 むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ツナのあえもの あぶらあげとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ あぶらあげ みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ	661 kcal 26.8 g 22.3 g 2.4 g	
14 月	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あおなめたまごチーズあえ あおのりこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ あおのり こざかな	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく ほうれんそう こまつな	630 kcal 25.6 g 16.1 g 1.8 g	
15 火	きなこあげパン ぎゅうにゅう ポトフ れいとうみかん キャンディチーズ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー チーズ	パン サラダあぶら さとう じゃがいも	にんじん ブロッコリー たまねぎ だいこん キャベツ にんにく みかん	662 kcal 22.5 g 27.0 g 2.1 g	
16 水	【しよくいくのひ こんだて】 むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ きんぴらごぼう さつまじり	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま さといも	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん ねぎ	632 kcal 25.4 g 17.8 g 2.8 g	
17 木	【そつぎょう おいおい こんだて】 ゆかりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ さんしょくおひたし わかめのすましじり	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ なると わかめ	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん	にんじん しょうが にんにく もやし こまつな えのきたけ ねぎ	635 kcal 27.7 g 18.9 g 2.2 g	
18 金	お 弁 当 の 日					宮 城小 海老根小
22 火	お 弁 当 の 日					宮 城小 海老根小
23 水	卒 業 式					宮 城小 海老根小

