

令和6年度 3月分 給食予定献立表 3色食品表

※材料その他の都合により、献立を変更する事があります。※牛乳は毎日つきます。

日	献立名	おもに体をつくるものになる(赤)	おもにエネルギーのものになる(黄)	おもに体の調子をととのえるものになる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
3日 (月)	すしごはん / ひなあられ とりそぼろずしの具 ちくわの磯辺揚げ あさりのすまし汁	牛乳 / ごんぶ 青のり とり肉 大豆ミンチ ちくわ 青のり あさり とうふ	河北都市産コシヒカリ さとう / もち米 さとう でんぶ 油 さとう こむぎこ でんぶ 油 ふ	きりぼしだいこん しょうが にんじん えだまめ だいこん えのきたけ みつば	620 24.0 18.6 2.6
4日 (火)	胚芽パンズ ウインナー ツナとブロッコリーのさっぱりあえ クリームシチュー	牛乳 ウインナー まぐろフレーク ぶた肉 牛乳	胚芽パンズ さとう 油 じゃがいも 小麦粉 バター 生クリーム	きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン	655 25.6 33.3 2.6
5日 (水)	ごはん とびうおフライ ゆかりあえ みそちゃんこうどん	牛乳 とびうお とり肉 あぶらあげ とり野菜みそ	河北都市産コシヒカリ 小麦粉 パン粉 油 さとう うどん パン粉 すりごま	キャベツ きゅうり にんじん 赤しその粉 たまねぎ しょうが にんにく はくさい にんじん ごぼう ねぎ	620 26.3 16.9 2.1
6日 (木)	米粉ミルクロール とり肉のから揚げ ポテトサラダ(チーズ入り) ABCマカロニスープ	牛乳 とり肉 チーズ ヨーグルト ベーコン	米粉ミルクロール かたくり粉 油 じゃがいも 卵なしマヨネーズ マカロニ	しょうが きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	586 27.2 25.4 2.6
7日 (金)	ごはん / ミニたい焼き キャベツメンチカツ 小松菜のごまあえ 大根のみそ汁	牛乳 / あずき ぶた肉 とり肉 あぶらあげ みそ	河北都市産コシヒカリ/小麦粉 さとう 米粉 油 小麦粉 パン粉 でんぶ さとう ラード 油 さとう すりごま ねりごま じゃがいも	キャベツ こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	671 20.8 20.9 2.1
10日 (月)	わかめごはん 高野豆腐とじゃがいもの甘辛からめ おかかあえ 卵と小松菜のみそ汁	牛乳 / わかめ 高野豆腐 青のり かつおぶし たまご みそ	河北都市産コシヒカリ 白麦 かたくり粉 油 じゃがいも 水あめ さとう さとう	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	633 21.9 19.0 2.9
11日 (火)	メロンパン 魚のいしるハーブ焼き ごぼうとじゃがいものサラダ ぶた肉と野菜のトマトスープ	牛乳 ホキ ぶた肉	メロンパン(卵使用) オリーブ油 じゃがいも ごまドレッシング オリーブ油 さとう	バジル パセリ ごぼう にんじん きゅうり にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ セロリ トマト	620 27.1 24.9 2.5
12日 (水)	麦ごはん チキンナゲット 福神漬あえ カレー	牛乳 とり肉 大豆 おから ぶた肉	河北都市産コシヒカリ 白麦 パン粉 でんぶ さとう 小麦粉 油 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ	だいこん なす きゅうり れんこん しょうが かり なた豆 しそ しいたけ キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン りんご	751 23.0 26.9 2.7
13日 (木)	ミルクロール ほうれん草オムレツ チリコンカン クラムチャウダー	牛乳 たまご ぶた肉 大豆 あさり ベーコン 牛乳	ミルクロール でん粉 油 オリーブ油 さとう じゃがいも 油 米粉 バター	ほうれん草 にんにく たまねぎ トマト たまねぎ にんじん コーン パセリ	618 26.8 28.1 2.8
14日 (金)	ごはん 照り焼きハンバーグ もやしとコーンの炒めもの 豚汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 ぶた肉 あぶらあげ みそ	河北都市産コシヒカリ ラード さとう 油 でんぶ じゃがいも 油	しょうが にんにく たまねぎ もやし コーン しめじ にんじん だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	610 24.2 22.0 2.1
17日 (月)	梅ごはん / お祝いせりー フライドチキン 千草あえ おもち入りすまし汁	牛乳 / 豆乳 とり肉 あぶらあげ ふかし	河北都市産コシヒカリ さとう でんぶ / さとう 水あめ かたくり粉 油 さとう もち	うめ / いちご こまつな はくさい にんじん だいこん にんじん えのきたけ みつば	649 23.4 19.0 2.8
18日 (火)	卒業式				
19日 (水)	ごはん 河北湯ポークのたれかつ 小松菜とれんこんのごま酢あえ とり野菜みその豆乳めった汁	牛乳 ぶた肉 ひじき とり肉 あつあげ とり野菜みそ みそ 豆乳	河北都市産コシヒカリ 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま すりごま さとう さつま芋	れんこん こまつな にんじん はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	694 26.8 25.0 1.9
20日 (木)	春 分 の 日				
21日 (金)	ごはん あじフライ 小松菜サラダ 韓国風肉じゃが	牛乳 あじ ぶた肉 赤みそ	河北都市産コシヒカリ 小麦粉 パン粉 油 卵なしマヨネーズ さとう ごま油 さとう じゃがいも すりごま	こまつな キャベツ にんじん コーン にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	677 26.0 23.3 1.7
24日 (月)	チキンライス 野菜肉団子 しゃきしゃきサラダ コーンと豆腐のスープ りんごタルト	牛乳 / とり肉 とり肉 大豆 とうふ 豆乳 大豆粉	河北都市産コシヒカリ バター さとう 油 ラード さとう 油 でんぶ ねりごま さとう 油 かたくり粉 さとう 米粉 油 水あめ でんぶ	にんにく たまねぎ トマト にんじん ピーマン たまねぎ にんじん えだまめ ぐわい ねぎ しょうが キャベツ トマト りんご もやし きゅうり にんじん コーン たまねぎ こまつな ねぎ りんご	647 21.4 20.3 3.0

健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!

健康に過ごすための  
三段とびだよ!

食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう!

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

1年間ありがとうございました!

☆今月の地場産物☆

河北都市産コシヒカリ  
河北都市産米粉パン  
河北湯ポーク  
こまつな  
とり野菜みそ