



# 令和6年 3月分学校給食予定献立表



今月の食育目標：1年間の食生活を振り返ろう

国見町給食センター

日曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	給食休み	
1 金	★ひなまつり献立★ 3月3日はひなまつりです。女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ちらしずしとひなあられでお祝いしましょう。									
	セルフちらしずし 牛乳 さわらのごまみそ焼き すまし汁 ひなあられ	牛乳 さわら みそ 高野豆腐 とり肉	かんぴょう 干しいたけ れんこん にんじん しめじ ほうれん草	ごはん さとう ごま ふ ひなあられ	幼 477 小 581 中 733	25.5 29.5 36.2	13.0 14.3 16.1	2.1 2.6 3.3		
🍷・🍷・🍷 4日～11日は国見食育week 🍷・🍷・🍷										
4 月	♪新潟県郷土料理献立♪ 新潟県の郷土料理の黄金汁(こがねじる)と、B級グルメのタレかつを味わいましょう。									
	ごはん 牛乳 タレかつ キャベツののりず和え 黄金汁	牛乳 ぶた肉 のり マグロオイルフレーク 打ち豆 生揚げ ちくわ	キャベツ にんじん 小松菜 ごぼう こんにゃく 干しいたけ 大根	ごはん 米油 小麦粉 パン粉 さとう さとも	幼 505 小 626 中 790	22.8 27.5 33.5	17.7 20.0 23.6	1.7 2.2 2.5		
5 火	☆みんなで食べる国見の日☆ 国見町食卓図鑑より 藤田地区菊地さんの「くきだち菜とえのきの煮びたし」を味わいましょう。									
	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 くきだち菜とえのきの煮びたし とん汁	牛乳 さば みそ 油揚げ ぶた肉 とうふ	にんじん もやし くきだち菜 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	幼 521 小 631 中 765	25.0 29.1 33.6	18.8 20.8 22.4	1.6 2.0 2.2	中3年	
6 水	🎂3月生まれのお誕生日おめでとう給食🎂 3月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます！									
	麦ごはん 牛乳 小松菜としめじのサラダ チキンカレー ヨーグルト	牛乳 とり肉 ソフトチーズ スキムミルク ヨーグルト	小松菜 キャベツ しめじ にんにく 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ	ごはん 大麦 さとう こめ油 ごま じゃがいも カレールウ ハヤシルウ	幼 539 小 678 中 850	19.8 24.0 30.5	16.0 19.3 20.8	2.0 2.5 2.8	おめでとう	
7 木	🍔さかなの日献立🍔 3月7日は、さ(3)かな(7)の日。パンにフライとキャベツをはさんで、フィッシュバーガーにして食べましょう。									
	カット丸パン 牛乳 白身魚のフライ タルタルソース ゆでキャベツ ミネストローネ	牛乳 ホキ ベーコン 	ピクルス キャベツ にんにく 玉ねぎ にんじん トマト パセリ	パン パン粉 小麦粉 こめ油 タルタルソース じゃがいも 押し麦	幼 459 小 562 中 731	19.6 23.8 29.9	16.7 19.9 23.6	1.6 2.0 2.6		
8 金	★ふくしま健康応援メニュー★🍷かみかみ献立🍷 福島の旬の野菜を食べて、健康な体作りをしましょう。今月の野菜は「ほうれん草」です。									
	ごはん なつとう 牛乳 あつやきたまご ごもくなつとうの具 切り干し大根とほうれん草のすまし汁	牛乳 たまご ぶた肉 ちくわ とり肉 なつとう	にんじん 長ねぎ ピーマン 玉ねぎ 切り干し大根 えのきたけ ほうれん草	ごはん こめ油 さとう	幼 495 小 629 中 790	26.0 32.6 39.5	16.4 19.1 21.8	1.7 2.2 2.6		
11 月	♥地産地消献立♥ 国見町や伊達市産の旬の野菜や果物(いちご)を味わいましょう。									
	ごはん 牛乳 さけのみそマヨ焼き ひじきの油炒め キャベツのみそ汁 いちご	牛乳 さけ とり肉 ひじき 大豆 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	パプリカ パセリ にんじん 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 いちご	ごはん マヨネーズ こめ油 さとう ごま じゃがいも	幼 473 小 607 中 761	24.4 31.1 37.6	15.7 19.1 21.8	1.4 2.1 2.5		
12 火	★中学3年生卒業おめでとう献立★ 卒業おめでとうございます！一番の給食の思い出はなんですか？振り返りながら最後の給食を食べてください。									
	赤飯 ごま塩 牛乳 とり肉のからあげ りっちゃんサラダ さわにわん お祝いクレープ(中学校のみ)	牛乳 あずき とり肉 ハム かつお節 昆布 ぶた肉(豆乳)	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 干しいたけ 大根 玉ねぎ(いちご)	ごはん ごま こめ粉 こめ油 さとう	幼 513 小 682 中 960	19.8 25.3 33.1	16.4 21.6 29.8	1.3 1.7 2.2		
13 水	★幼稚園卒園・修了おめでとう献立★ そつえんおめでとうございます。いっぱい食べて、いっぱいからだをうごかして、おおきくなりましたね。 ※小学校6年生は、卒業お祝いバイキング給食です。お楽しみに！									
	ごはん 牛乳 ハンバーグ照り焼きソースかけ かいそうサラダ オニオンスープ お祝いクレープ(幼稚園のみ)	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ くきわかめ 昆布 ベーコン(豆乳)	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし えだまめ にんじん マッシュルーム パセリ(いちご)	ごはん さとう 水あめ でん粉 ごま油	幼 544 小 575 中 -	18.4 22.0 -	18.7 16.6 -	1.9 2.5 -	中学校	
14 木	塩ラーメン 牛乳 お楽しみナゲット 枝豆とひじきのサラダ バナナ	牛乳 たこ いか たらすり身 とり肉 マグロオイルフレーク ひじき みそ	にんじん むき枝豆 とうもろこし にんにく しょうが 干しいたけ もやし キャベツ 長ねぎ 小松菜 バナナ	中華ソフトめん 小麦粉 こめ油 さとう マヨネーズ	幼 - 小 - 中 882	- - 35.1	- - 23.6	- - 2.6	幼稚園 小学校 中3年	
15 金	ごはん 牛乳 ハムカツ キムタクごはんの具 わかめとたまごのスープ	牛乳 ハム ぶた肉 とり肉 豆腐 たまご わかめ	キムチ漬け たくあん 長ねぎ にんじん 玉ねぎ とうもろこし	ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 でん粉	幼 - 小 624 中 802	- 24.7 32.5	- 21.7 25.7	- 2.5 3.1	幼稚園 中3年	
18 月	ごはん 牛乳 とり肉のマーマレード焼き 中華サラダ ご汁	牛乳 とり肉 ハム くらげ ぶた肉 豆腐 大豆 油揚げ みそ	にんにく きゅうり もやし にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん マーマレードジャム 春雨 ごま さとう ごま油 じゃがいも	幼 - 小 703 中 870	- 30.9 36.8	- 21.2 24.1	- 2.2 2.6	幼稚園 中3年	
19 火	★小学6年生卒業・修了おめでとう献立★ 6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。在校生のみなさんは、1年間がんばりましたね。									
	ごはん 牛乳 ドライカレー ABCスープ お祝いクレープ(中学校はプリン)	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン 豆乳 (たまご)	しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ とうもろこし 小松菜 いちご	ごはん こめ油 こめ粉 マカロニ さとう(水あめ)	幼 - 小 632 中 760	- 22.5 27.4	- 18.4 17.7	- 2.0 2.4	幼稚園 中3年	
21 木	★中学生修了おめでとう献立★ 1年間がんばりましたね。来年度の給食も、楽しみにしててください。									
	コッパパン キャラメルクリーム 牛乳 マカロニグラタン 粉ふきいも キャベツのスープ煮	牛乳 とり肉 スキムミルク チーズ ベーコン	にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ しめじ えだまめ	パン こめ油 マカロニ パシヤメルルウ じゃがいも キャラメルクリーム	幼 - 小 - 中 750	- - 30.9	- - 21.7	- - 3.3	幼稚園 小学校 中3年	

一カ月当たりの平均栄養価				
幼	エネルギー:503kcal	たんぱく質:22.4g	脂質:16.6g	カルシウム:314mg 食塩相当量:1.7g
小	エネルギー:628kcal	たんぱく質:26.9g	脂質:19.3g	カルシウム:351mg 食塩相当量:2.2g
中	エネルギー:803kcal	たんぱく質:33.6g	脂質:22.5g	カルシウム:409mg 食塩相当量:2.7g

※食材の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
★「国見町給食センター 本日の給食」と検索すると、当日の給食写真を見ることができます。