

令和4年3月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ●赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日 (曜日)	○主食	お か ず	*太字は、今月の地産地消費材です。	小学校の熱量 kcal 中学校の熱量 kcal
1 火	地産地消ウィーク～7日 ごはん	焼魚 (○ほっけ)		594
		メンマ炒め煮 (○ぶたにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ みりん ○さとう ○ごまあぶら ○いりごま)		706
2 水	ごはん	ごまかつ納豆 (○けんさんだいずなっとう ○かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ		614
		じゃがいものそぼろ煮 (○じゃがいも ○ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●ほししいたけ ●グリーンピース しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ)		741
3 木	ひなまつり 五目ごはん	花形豆腐ハンバーグ (○はながたとうふバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ)		657
		ごま酢あえ (●キャベツ ●きゅうり ●もやし ●にんじん ●ホールコーン ○いりごま しょうゆ しお す ○さとう) すまし汁 (○とりにく ●たまねぎ ●ほししいたけ ●こまつな ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ) デザート (○三色花ゼリー) ……業者が直接学校に配達します。		756
4 金	食パン	ポークケチャップ (○ぶたにく しるワイン しお こしょう ●たまねぎ ○あぶら ケチャップ げんえんちゅうのうソース ○かたくりこ)		644
		ツナサラダ (○ツナ ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら しお ○さとう こしょう) 春雨スープ (○はるさめ ○とりにく ○なると ●にんじん ●ねぎ ○わかめ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		816
7 月	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	県産豚ロースカツ (○けんさんぶたロースカツ ○あぶら)		876
		ひき肉のカレー (○とりひきにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●ひでんまめ カレールウ ケチャップ げんえんちゅうのうソース カレーこ)		1020
8 火	ごはん	フルーツナタデココ (○ナタデココ ○マスカットゼリー ●みかん缶 ●パイナップル缶 ●ミックスフルーツ[りんご もも ラ・フランス])		635
		デミハンバーグ (○ミートハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう) おほかあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○かつおぶし しょうゆ) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●なまあげ ○わかめ ●えのきたけ ○さば・イワシぶし ○みそ)		777
9 水	ごはん	あじフライタルタルソース (○あじフライ ○あぶら) ……小袋ノンエッグタルタルソース		708
		ホイコーロー (○ぶたにく しお こしょう ●キャベツ ●たけのこ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら ○みそ げんえんとりがらスープ ○さとう さけ しょうゆ ○かたくりこ) わかめスープ (○わかめ ○とうふ ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		844
10 木	ごはん	さばの味噌煮 (○さばのみそに)		708
		豆まめサラダ (○あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) いも団子汁 (○いもだんご ○とりにく ○あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)		874
11 金	米粉パン	フィレオチキン (○フィレオチキン ○あぶら)		707
		マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお こしょう ○さとう) ブラウンシチュー (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●マッシュルーム ●グリーンピース ○あぶら ビーフシチュールウ トマトピューレ あかワイン しお こしょう)		865
14 月	卒業お祝いメニュー ごはん	ビビンバ (○ぎゅうにく ○ぶたにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●もやし ●ぜんまい ●にんじん ●ほうれんそう ○あぶら ○ごまあぶら やきにくのたれ ○みそ ○さとう さけ ○いりごま トウパンジャン ○かたくりこ)		754
		塩昆布漬 (●だいこん ●きゅうり ●キャベツ ●にんじん ○しおこんぶ しょうゆ しお) デザート (○お祝いいちごケーキ) ……乳・卵ナシ 豆腐スープ (○とうふ ○わかめ ●ぶなしめじ ●ねぎ しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ しお こしょう) ……業者が直接学校に配達します。		895
15 火	ごはん	鶏肉の朝鮮焼き (○とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら とうがらし ○いりごま)		655
		海藻サラダ (○かいそうミックス ●もやし ●きゅうり ●きピーマン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) 五目汁 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)		784
16 水	ごはん	マーボー丼の具 (○とうふ ○とりひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ ○みそ げんえんとりがらスープ トウパンジャン さけ ○かたくりこ)		633
		中華あえ (○はるさめ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) デザート (○フルーツ杏仁風プリン[もも あんず]) ……業者が直接学校に配達します。		751

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海草には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。

東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校 2.4g 以下、中学校 2.9g 以下で提供いたします。

3月 ～1年間の食生活をふり返ろう～

3学期も残りわずかとなりました。給食時間の過ごし方や毎日の食事など、自分の食生活を見直してみましよう。こんな時、【食事日記】をつけてみるのがオススメです。

- ✓ 毎日朝ごはんを食べましたか
- ✓ よくかんで食べようと思えましたか
- ✓ 「ながら食べ」をしませんでしたか

こんなふうに自分の食生活をチェックするほかにも、今日食べてみておいしかったもの、苦手だったもの、一緒に食べた人の名前や、そのときの気持ちを書きます。

健康でゆたかな食生活への第一歩は、食事への興味・関心です。
今年はどうな一年でしたか？
ゆっくり振り返ってみましよう。

今日の献立から

1日(火)～7日(月)：地産地消ウィーク
3日(木)：ひなまつり献立
14日(月)：卒業お祝い献立
16日(水)：大森小バイキング給食

今日の地産地消

東根産…米 (はえぬき)
山形県産…米粉、きゅうり、ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、ミックスフルーツ (りんご、もも、ラ・フランス) 秘伝豆、青大豆、県産大豆使用食品 (豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、豚肉 (地産地消ウィークのみ)

ひなまつりの3色といえは？

～ピンク・白・緑の意味～

3月3日ひなまつりの定番といえは、きれいな3色でひし形(◇)の菱餅ですね。ひなまつり献立で登場する三色花ゼリーと同じで、上からピンク・白・緑色をしています。この3色は、それぞれ桃の花・地に残る雪・新芽を表していると言われています(諸説あり)。新しい季節の始まりを、目と舌で味わいましよう。

献立表の調理法やご意見・ご質問は、TEL 42-3015又はEメール kyushoku@higashine.net までどうぞ。