

令和5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	小学校の熱量 中学校の熱量
1水	地産地消ウィーク(～7日) ごはん	五目野菜の肉団子 (◎ごもくやさいのにくだんご) ……小学校1,2年生1ケ、小学校3年生以上・中学校2ケ	621
		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 げんえんとりからスープ さけ みりん ○さとう) 大根入りなめこ汁 (●なめこ ◎あぶらあげ ●だいこん ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	722
2木	麦ごはん スプーン (●むぎ ○ごはん)	いかフライ (◎いかフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	851
		ミックスカレー (◎ぎゅうにく ◎ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ●にんにく ○あぶら 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) フルーツ杏仁 (○とうにゅうゼリー ○国産ナタデココ ●みかん缶 ●パイナップル缶 ●ミックスフルーツ【●りんご ●はくとろ ●おうとう ●ラ・フランス】)	1009
3金	ひなまつりメニュー わかめご飯 (◎わかめ ○ごはん)	あんかけ花形豆腐ハンバーグ (◎はながたとうふハンバーグ ○あぶら しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ)	710
		春キャベツのサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) すまし汁 (◎とりにく ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ) デザート (○三食花ゼリー) ……業者が直接学校に配達します	805
6月	食パン スプーン	チリコンカン (◎ミックスビーンズ ◎ぶたひきにく ◎ウインナースライス ●たまねぎ ●にんにく ○あぶら ●トマト缶 ケチャップ げんえんちゅうのうソース げんえんやさいパイヨン ○さとう しお こしょう)	601
		春雨スープ (○はるさめ ◎なると ●にんじん ●ねぎ げんえんとりからスープ しょうゆ さけ しお こしょう) 果物 (●バナナ)	747
7火	ごはん	揚げギョーザ (◎ギョーザ ○あぶら) ……小学校2ケ、中学校3ケ	624
		おかかあえ (●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) 豚汁 (◎ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●つきこんにやく ●ごぼう ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	777
8水	ごはん	焼魚 (◎ぎんざけ)	617
		じゃがいものきんぴら (◎ぶたひきにく ○じゃがいも ●ごぼう ●にんじん ●ピーマン ●つきこんにやく ○あぶら しょうゆ ○さとう さけ とうがらし) 豆腐のみそ汁 (◎とうふ ●ねぎ ◎わかめ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	738
9木	ごはん	さばの味噌煮 (◎さばのみそに)	693
		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)	856
10金	進級進学お祝いメニュー ごもくご飯 (●五目の真 ○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 さけ ○さとう ○ごまあぶら とうがらし ○いりごま)	773
		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) 麩汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ◎わかめ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ) デザート (○お米 de お祝いいちごケーキ) ……業者が直接学校に配達します	913
13月	黒食パン スプーン	ケチャップ肉団子 (◎ミートボールケチャップあん) ……小学校1～2年生小2ケ、3年生以上大2ケ、中学校大3ケ	617
		小松菜サラダ (◎こまつな ◎ツナ ●キャベツ ●きゅうり しょうゆ ○あぶら す ●レモン汁 ○さとう しお こしょう こながらし) コーンポタージュ (◎ベーコン ●コーンペースト ●たまねぎ ●コーン ●マッシュルーム ○とうにゅうバター 28品目不使用シチュールウ ●パセリ げんえんやさいパイヨン ○とうにゅう しお こしょう)	800
14火	ごはん	かぼちゃコロッケ (○かぼちゃコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	731
		ピリ辛ホイコーロー (◎ぶたにく さけ しょうゆ オイスターソース ●キャベツ ●たけのこ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ●にんにく ●しょうが トウバンジャン ○あぶら ◎みそ ○さとう しお こしょう ○ごまあぶら ○かたくりこ) わかめスープ (◎わかめ ◎とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりからスープ しょうゆ さけ こしょう)	879
15水	ごはん	キャベツメンチカツ (◎キャベツメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	663
		海草サラダ (◎かいそうミックス ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●こまつな ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	755
16木	ごはん	豚肉シューマイ (◎ぶたにくシューマイ) ……小学校1,2年生小2ケ、小学校3年生以上大2ケ	762
		マーボー豆腐 (◎とうふ ◎ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●えだまめ しょうゆ ◎みそ げんえんとりからスープ トウバンジャン さけ ○かたくりこ) バンサンスー (○はるさめ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ す ○あぶら しお ○さとう)	894

🥛 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ょう。「できる」ことは増えましたか？

自分のできたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

① 毎日朝ごはんを食べた	② 1日3食、残さず食べた	③ 朝食は時間を決め、食べすぎなかった	④ 3グループの食品をバランスよく食べた	⑤ 食べられることに感謝できた
○	△	△	△	△
⑥ よくかんで食べるように心がけた	⑦ ながら食べをしないように心がけた	⑧ 塩分、脂質、糖分の多い菓子は少しにした	⑨ きらいなものでもがんばって食べた	⑩ みんなで仲よく食べた
○	△	△	△	△

できていないところがあつた人は、来年度にまたがんばってみましょう！

ひなまつりメニュー

3月3日は、にんじんのオレンジ色が可愛いあんかけ花形豆腐ハンバーグ、シャキシャキ彩り春キャベツのサラダ、ほっとあつたまるすまし汁、ひしもちカラーの三食花ゼリー、そして混ぜて食べるわかめご飯が登場します。まだまだ寒いですが、給食メニューから春の訪れをひとあし先に感じてもらえたらと思います。

今日の献立から

1日(水)～7日(火)：地産地消ウィーク
3日(金)：ひなまつり献立
10日(金)：進級進学お祝い献立

今日の地産地消

東根産…米(はえぬぎ)
山形県産…米粉、ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、マッシュルーム、ミックスフルーツ(りんご、もも、ラ・フランス) 青大豆、県産大豆
使用食品(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)