

毎日つきます。
スプーンがつきます。

令和6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、今月の地産地消食材です。	小学校の熱量 中学校の熱量 kcal	
1 (金)	ひなまつりメニュー わかめごはん (○わかめ ○ごはん)	花形豆腐ハンバーグ (○うす味花形豆腐ハンバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ) クラムチャウダー (◎あさり 白ワイン ◎ウィンナーライス ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ○豆乳バター ●マッシュルーム パセリこ げんえんやさいパイオン) ナタデココ入りフルーツカクテル (○ナタデココ ○カクテルゼリー ○マスカットゼリー ●パイン缶 ●ミックスドフルーツ (●りんご ●はくとう ●おうとう ●ラ・フランス))	28品目未使用シチュールウ ◎豆乳 しお こしょう	706 833	
4 (月)	進級・進学祝いメニュー 五目ごはん (◎五目の具 ○ごはん) 地産地消ウィーク(～8日)	マーメイドチキン (◎とりにく しお こしょう 白ワイン ○マーメイドジャム しょうゆ) からしあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) 五目汁 (◎あぶらあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●つきこんやく ●ねぎ ◎さば・いわしぶし しょうゆ しお さけ) お祝いいちごケーキ (○お祝いいちごケーキ (乳・鶏卵・落花生・そばナシ)) ……業者が直接学校に配達します。			744 832
5 (火)	ソフト麺	ローストンカツ (◎国産豚ローストンカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ハリハリサラダ (●きりぼしだいこん ◎ツナ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ しお す ○さとう ○ごまあぶら ○いりごま) みそ煮込みうどんスープ (◎とりひきにく ◎あぶらあげ ●はくさい ●にんじん ●ねぎ ●しょうが ○あぶら げんえんとりがらスープ みそラーメンのたれ めんつゆ ◎みそ トウバンジャン)		848 1112	
6 (水)	ご は ん	さばの味噌煮 (◎さばみそ) ビーフン炒め (◎ぶたにく ○ビーフン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ○あぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ) 麴汁 (○やきぶ ●たまねぎ ◎とりにく ◎わかめ ◎さば・いわしぶし しょうゆ しお さけ)		722 898	
7 (木)	ご は ん	焼魚 (◎しほほっけ) 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 (○いも団子 ◎とりにく ◎あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)		639 752	
8 (金)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	サーモンフライ (◎サーモンフライ ○あぶら) 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 大根のナムル (●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン しょうゆ ○ごまあぶら ○さとう しお こしょう ○いりごま カレーこ) デザート (○レモンソーダゼリー) ……業者が直接学校に配達します。		859 1029	
11 (月)	コッペパン	フランクフルト (◎ポークフランク) カラフルサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン ○あぶら す ○さとう しお こしょう) フィッシュボールスープ (◎白身魚と豆腐の団子 ●たまねぎ ●にんじん ●ぶなしめじ ◎わかめ げんえんとりがらスープ しょうゆ しお こしょう) メープルジャム (○メープルゼリー)		693 815	
12 (火)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	信田煮 (◎根菜肉詰め信田) ビビンバ (◎ぎゅうにく ●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 ●ねぎ ○ごまあぶら 焼肉のたれ しょうゆ ◎みそ 大根汁 (●だいこん ●ほししいたけ ◎わかめ ◎さば・イワシぶし ◎みそ) デザート (○お米のパパロア (みかん)) ……業者が直接学校に配達します。		792 942	
13 (水)	ご は ん	いかの照り焼き (◎アカイカしょうゆ漬け) ツナポテトサラダ (◎ツナ ○じゃがいも ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●えだまめ ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) もずくスープ (◎もずく ◎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 しお さけ こしょう)		587 -	
14 (木)	ご は ん 	ささみのレモンフライ (◎薫るレモンのささみフライ ○あぶら) ……小学校2ヶ すりごまあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん しお) ハヤシライス (◎ぎゅうにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●グリーンピース 米粉ハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいパイオン)		708 -	
15 (金)	ご は ん	スパイシーチキン (◎とりにく しお こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ みりん) 五目きんぴら (◎さつまあげ ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●つきこんやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう とうがらし) さつまいものみそ汁 (◎あぶらあげ ○さつまいも ●だいこん ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)		703 -	

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。 ※海そうや貝類には小さい「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年間の食生活を振り返ろう～

自分が「食事」や「おやつ」の時、
どんな食べかたをしてきたか考えてみましょう。

「朝ごはん」を
毎日食べた
はい・いいえ

感謝の気持ちをもって
食べる事ができた
はい・いいえ

「よくかんで」
食べるように
心がけた
はい・いいえ

「赤黄緑」の
仲間をバランスよく
食べた
はい・いいえ

「ながら食べ」を
しなかった
はい・いいえ

みんなで仲良く
食べた
はい・いいえ

にがてなもの
一口は食べた
はい・いいえ

1年を
ふりかえて…

できなかったところは、また来年がんばりましょう。

今日の献立から

4日(月)～8日(金) 地産地消ウィーク
1日(金) 「ひなまつりメニュー」 ……花・雪・新緑をイメージした色をあしらった献立です。
4日(月) 進級・進学祝いメニュー

今日の地産地消

東根市産…米 (はえぬぎ)
山形県産…米、牛乳、青大豆、県産大豆使用 (油揚げ)、ほうれんそう
ぶなしめじ、マッシュルーム、白桃、黄桃、りんご、ラ・フランス
豚肉・鶏肉 (地産地消ウィークのみ)

献立表の調理法やご意見・ご質問は、TEL42-3015又はEメール kyushoku@higashine.net までどうぞ。