

3月こんだて予定表



奥州市立真城学校給食センター

日	こんだて名	あかの食品 (おもに血や肉や骨をつくる)	きいろの食品 (おもに新ゆ力になる)	みどりの食品 (体の調子を整え、病気にひかりにくくする)	食育メモ
1 (金)	◎真城小・黒石小給食なし ★防体小6年バイキング給食 *むぎごはん ぎゅうにゅう わかめスープ とりにくのからあげ ツナサラダ ぼんかん		こめ むぎ		3学期もあとわずかとなりました。1年間の自分の食生活を振り返り、進級・進学に向けて食生活をとのえましょう。
4 (月)	ちらしずし ぎゅうにゅう たいのすましじる ずきこんぶいため さくらもち	あぶらあげ たまご えび ぎゅうにゅう たい こんぶ さつまあげ (ずけそうだら)	さんめまい さとう ふ さとう こめあぶら もちこめ さとう でんぶん	にんじん しいたけ えだまめ だいこん テンゲンサイ ねぎ たけのこ こんにゃく にんじん あずき	<ひなまつり> 3月3日はひなまつりです。女の子の成長を願ってひな人形をかざったり、ももの花などをお供えしたりして、お祝いします。給食では、1日遅くなりますが、ちらしずしやさくらもちが登場します。
5 (火)	*さんめまいごはん ぎゅうにゅう わかめのみそじる いかのしおこうじやき まめちやしナムルいため りんご	ぎゅうにゅう わかめ こうやどうふ みそ いか あぶらあげ	さんめまい ごま かたくりこ こめあぶら	たまねぎ ねぎ ねぎ にんにく まめちやしにんじん こんにゃく テンゲンサイ りんご	
6 (水)	★たんじょうかい給食★ テーブルロールパン ぎゅうにゅう やさしいスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト トどちらかえらびましよう♪ すだちゼリー みかんゼリー	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	こむぎ さとう ショートニング さとう じゃがいも バター さとう さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン にんにく たまねぎ パセリ すだち みかん	<牛乳> 牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムが多くふくまれています。カルシウムは骨や歯などをつくるもとになり、成長期にしっかりした体をつくるためには、かせない栄養素です。
7 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボドウフ やさしいしょうまい きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく ぶたにく まぐろ	かたくりこ こめあぶら さとう こむぎ パンこ かたくりこ ごま さとう こめあぶら	にんじん しいたけ ねぎ けのこ にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう しょうが だいこん なばな にんじん	<だいず> だいずは、①たんぱく質が多い、②低ナトリウム、食物せんいも多い、③長く保存できる、④豆腐やみそなど、さまざまな食品に加工できる、など良い所がたくさんあります。給食の麻婆豆腐は、42キロの豆腐を使って作ります。
8 (金)	◎真城小1,2,3,5年給食なし ★羽田・黒石小6年バイキング給食 *むぎごはん ぎゅうにゅう たまごスープ さけのたつたあげ わかめサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン さけ わかめ	こめ むぎ かたくりこ こめあぶら かたくりこ さとう こめあぶら	ほうれんそう たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	
11 (月)	さんめまいごはん ぎゅうにゅう なめこのすましじる ぶたにくのごまみそやき なっとうあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ なっとう チーズ	さんめまいごはん ふ ごま さとう	なめこ しいたけ ねぎ はくさい ねぎ ほうれんそう にんじん	<はしの持ち方> 確認してみましょう。
12 (火)	◎防体小2,3,4年給食なし *むぎごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそじる ぶりのでりやき ミルクきんぴら でこぼん	ぎゅうにゅう こうやどうふ わかめ みそ ぶり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ こめあぶら かたくりこ さとう こめあぶら	キャベツ にんじん ねぎ しょうが ごぼう にんじん ビーマン こんにゃく でこぼん	<でこぼん> でこぼんは、漬物(きよみ)とポンカンをかけ合わせて作られたくたもので、ビタミンCが多く含まれています。
13 (水)	◎防体小2,3,4年給食なし *むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ヤーコンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう オリーブオイル さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ヤーコン キャベツ にんじん こまつな ヨーグルト	1年間、給食をしっかりと食べることができたでしょうか?これから、大人になるみなさんが、健康に過ごせるように毎日の食事を大切にしてください。「はやね・はやおき・1日3食しっかりと食べて運動すること」を忘れないで、これからも元氣な体をつくりましょう!
14 (水)	◎防体・黒石・羽田小給食なし ◎真城小2,5年・給食なし ★真城小6年バイキング給食 まるパン ぎゅうにゅう ほうれんそうスープ チキンカツ コールスローサラダ いよかん	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく たまご	こむぎ さとう ショートニング かたくりこ パンこ こむぎ こめあぶら さとう こめあぶら	ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり いよかん	

※物資等の都合により献立を変更する場合があります。*印は委託ごはんです。