



日曜	休みの学校	こんだてめい		しようするおもなたべもの			えいようか	
		主食	おかず	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2月		ココアパン	あじつけにくだんご(2こ) クラムチャウダー りんごゼリー	とりにく あさり ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン パンこ さとう じゃがいも ホワイトルウ バター ゼリー	670	27.4
3火		ごはん	あげぎょうざ わかめあえ マーボー豆腐	とりにく ぶたにく わかめ かまぼこ とうふ だいず みそ	キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり にんじん ねぎ にら しいたけ しょうが にんにく たけのこ	ごはん ごまあぶら ごまごこ こめあぶら わふうドレッシング さとう でんぶん	684	26.9
4水		ごはん (あかかぶりかけ)	さわらのしおこうじやき じゃがいものそぼろに うーめんじる	のり かつおぶし さわら ぶたにく なたと あぶらあげ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん さやいんげん ねぎ しいたけ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぶん こめあぶら うーめん ぶ	604	27.7
5木		せわりコッパン	ウインナー(たくじょうケチャップ) マカロニサラダ ジュリアンスープ	ウインナー ぎょにくソーセージ ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ だいこん パセリ	パン マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング	647	21.6
6金		ごはん	かつおカツ きりぼしだいこんのいためもの とんじる	かつお さつまあげ ぶたにく とうふ だし	たまねぎ しょうが だいこん にんじん ごぼう さやいんげん ねぎ はくさい	ごはん パンこ ごまごこ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも	648	26.5
9月		ごはん	ぶたにくのかんこくふうみやき ナムル ☆はるさめスープ	ぶたにく かまぼこ とりにく うずらたまご	こまつな もやし にんじん ねぎ たけのこ しいたけ りんご	ごはん ごま ごまあぶら かんこくナムルドレッシング さとう はるさめ	602	26.5
10火		せんいパン (りんごジャム)	しろみざかなフライ(たくじょうソース) ツナポテトサラダ ラビオリスープ	すけそうたら ツナ ベーコン ぶたにく	たまねぎ きゅうり にんじん だいこん しめじ とうもろこし パセリ	パン パンこ でんぶん こめあぶら じゃがいも マヨネーズ ジャム ごまごこ	678	25.1
11水		ごはん	ポークカレー かいそうサラダ Feヨーグルト	くきわかめ わかめ あかとさか しるとさか ごんぶ ちくわ ぶたにく ひよこめ スキムミルク ぎゅうにゅう ヨーグルト	きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	ごはん ごま あおじそドレッシング じゃがいも バター カレールウ	660	25.4
12木		ごはん	さばのてりやき だいずのいそに めんこいみそスープ	さば さつまあげ だいず ひじき ぶたにく だし	にんじん もやし はくさい ねぎ にんにく	ごはん こんにやく さとう こめあぶら こめごめん ごまあぶら	662	26.8
13金		こめこフオッチャ	しおこうじチキンカツ はるさめサラダ コンスープ おいわいデザート	とりにく ハム ベーコン スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム いちご	パン パンこ ごまごこ こめあぶら マカロニ たまねぎドレッシング ホワイトルウ ゼリー	699	29.5
16月		ごはん	ぶたにくのみそやき カミカミこんさいサラダ ☆じゃがもちじる	ぶたにく ツナ みそ あぶらあげ なたと	ごぼう きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ごはん わふうドレッシング じゃがいも でんぶん ぶ	637	22.4
17火		わかめごはん	あまくちたまごやき あぶらぶじゃが グレープゼリー	わかめ たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも ぶ こんにやく さとう こめあぶら ゼリー	734	23.8
18水		給食お休み						
19木	城南小6年 山王小6年 八幡小	ごはん	さんまのかんに ひじきのカラフルいため じゃがいもとこまつなのみそじる	さんま ひじき だいず あぶらあげ ベーコン とうふ だし	パプリカ えだまめ こまつな ねぎ えのきだけ	ごはん さとう こんにやく こめあぶら じゃがいも	663	25.1
20金		しゅん ぶん の ひ						
23月	城南小6年 山王小 八幡小	ごはん	チキンナゲット(2こ) キャベツとコーンのサラダ ミートボールシチュー	とりにく だいず スキムミルク	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム	ごはん パンこ ごまごこ こめあぶら コーンクリームドレッシング じゃがいも ハヤシルウ	705	24.5

はしはまいにちわすれずにもってきましょう。

ぎゅうにゅうはまいにち  
つきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

## 3月給食だより

こんげつのえいようもくひょう

いちねんかん はんせい  
一年間の反省をしよう

こんげつ じふばんじん  
今月の地場産品

にんじん ねぎ みそ

献立表で□印がついている食材は多賀城市の  
地場産品を使う予定です。

月平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	664 kcal	25.7g	22.9g	2.6g



きゅうしょくじかん ふ かえ  
給食時間を振り返りましょう!

今年度も残りわずかとなり、日に日に春を感じるようになってきました。  
3月は、まとめの時期です。この一年間の給食時間を振り返ると、4月の頃と比べて「で  
きるようになったこと」が増えたのではないのでしょうか。  
一年間の給食時間のまとめと反省をし、来年度の食生活につなげましょう。

01 給食の前には手をきれいに洗うことができました。

02 協力して給食の準備をすることができました。

03 心をこめて食事のあいさつをすることができました。

04 はしを正しく使うことができました。

05 よくかんで食べることができました。

06 栄養バランスを考えることができました。

07 多賀城市の地場産品を知ることができました。

08 きちんと後片付けをすることができました。



はるやす こころ  
春休みも心がけましょう!  
「早寝・早起き・朝ごはん」

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。  
4月からの新生活、不安や緊張もあると思いますが、楽しいこともたくさん待っています。春休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心がけ、元気に入学式を迎えてください。  
今では中学校の食育の時間に、みなさんに会えるのを楽しみにしています。  
1年生から5年生のみなさんも、元気に新年度を迎えましょう!

**早寝**

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

**早起き**

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

**朝ごはん**

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。