



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		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 こむぎこ こめあぶら わふうドレッシング さとう でんぷん	684	26.9
3	火	ごはん(おかかぶりかけ)	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 でんぷん こめあぶら うーめん ぶ	604	27.7	
4	水	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	
5	木	ごはん	かつおかツ 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 だいず	たまねぎ しょうが だいこん にんじん こぼろ さやいんげん ねぎ はくさい	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも	647	26.5	
6	金	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 だいこん 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	
9	月	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 でんぷん こめあぶら じゃがいも マヨネーズ ジャム こむぎこ	678	25.1	
10	火	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 こんぶ ちくわ ぶたにく ひよこまめ 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	
11	水	ごはん	さばのてりやき だいすのいそに 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 だいず	にんじん もやし はくさい だいこん にんにく	ごはん こんにやく さとう こめあぶら こめこめん ごまあぶら	662	26.8	
12	木	こめこコッパチャ	しおこうじチキンカツ はるいるサラダ コーンスープ 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 こむぎこ 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	
13	金	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 でんぷん ぶ	637	22.4	
16	月	わかめごはん	あまくちたまごやき あぶらふじゃが グレーゼリー	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	
17	火	ミルクパン	ぶたにくのマーマレードやき マセドアンサラダ スコッチブロス	ぶたにく ハム だいず とりにく ベーコン ひよこまめ	えだまめ にんじん たまねぎ パセリ	パン マーマレード さとう でんぷん さつまいも マヨネーズ じゃがいも おおむぎ	704	29.9	
18	水	きゅう しょく やす 給 食 お 休 み							
19	木	多賀城小6年 天真小6年 東小5・6年	ごはん	メンチカツ はるさめサラダ かふうたまごスープ	とりにく ハム たまご とうふ かんてん	にんじん きゅうり きくらげ とうもろこし たまねぎ こまつな	ごはん パンこ こむぎこ さとう こめあぶら はるさめ ごま ちゅうかドレッシング でんぷん	645	21.4
20	金	しゅん ぶん の ひ 春 分 の 日							
23	月	多賀城小 天真小6年 東小5・6年	バターロールパン	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	パン パンこ こむぎこ 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	704	26.3

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 じほんじん  
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回当たりの平均	665kcal	25.7g	23.5g	2.7g



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**

朝の光を感じることで、体内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。