



3月 こんだてよてい表



令和5年度

大崎市岩出山学校給食センター<大崎市立岩出山小学校>

日	曜日	献立名		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (かのもとになるもの)		栄養価	
		主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質 脂質 食塩相当量
				魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
1	金	ごもくちらし	ささかまのなんぶあげ ほうれんそうのおひたし こめこめんのすましじる ひなあられ 	油揚げ 卵 かまぼこ かつお節 なると	牛乳	にんじん ★ほうれん草 ★みつば	干しいたけ たけのこ もやし ★ねぎ えのきだけ	★米 三温糖 てんぷら粉 米粉めん ひなあられ	米油 ごま油	673 Kcal 26.3g 19.8g 3.1g	
4	月	むぎごはん	ポークカレー やさしいごまふうみサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ りんご ★きゅうり キャベツ	★米 麦 じゃがいも	米油 大豆油 カレールウ ドレッシング	722 Kcal 22.6g 23.2g 2.1g	
5	火	ごはん	とりにくのあまずソースかけ ごもくきんぴら いものこじる	鶏肉 豚肉 ★凍み豆腐 ★油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん ★だいこん ★ねぎ ★ぶなしめじ	★米 かたくり粉 三温糖 さといも	大豆油 ごま油 ごま油	643 Kcal 30.1g 20.6g 2.1g	
6	水	ごはん	さばのみそに じゃがいものそぼろに ひきなじる	さば 鶏肉 ★油揚げ ★みそ	牛乳 煮干し	にんじん ★こまつな さやいんげん	★だいこん 干しいたけ えのきだけ しょうが	★米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	米油	642 Kcal 24.4g 29.8g 2.7g	
7	木	ソフトパン	てりやきハンバーグ シーザーサラダ はるやさしいポトフ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ ★きゅうり とうもろこし たまねぎ ★だいこん	ソフトパン 三温糖 かたくり粉 グルトン じゃがいも	ドレッシング	642 Kcal 24.4g 29.8g 2.7g	
8	金	ごはん	ピピンバのぐ ナムル わかめスープ	豚肉 みそ ★豆腐 なると	牛乳 わかめ	★ほうれん草 にんじん	★ねぎ 大豆もやし もやし しょうが えのきだけ たまねぎ とうもろこし	★米 三温糖	ごま油 ごま油 ドレッシング	581 Kcal 29.7g 18.3g 3.0g	
11	月	ごはん	かつおのあげに カレーふうにくじゃが はるさめじる	かつお 豚肉 豆腐 なると	牛乳	にんじん	グリーンピース たまねぎ 干しいたけ ★ねぎ	★米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも はるさめ	大豆油 米油	629 Kcal 30.1g 14.9g 2.0g	
12	火	むぎごはん	はるまき きりほしだいこんのオイスターソースいため みそラーメンふうスープ 	豚肉 ★みそ	牛乳	にんじん ★いら ★チンゲンサイ	切干大根 大豆もやし ★はくさい ★ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ とうもろこし	★米 麦 三温糖 米粉めん	大豆油 ごま油 ごま油	716 Kcal 20.5g 28.9g 2.1g	
13	水	ごはん	オムレツのミートソースかけ ひじきとむきまめのにも さつまじる	卵 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ さつま揚げ ★みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ ★ねぎ マッシュルーム 枝豆 ごぼう ★はくさい	★米 三温糖 さつまいも	米油	626 Kcal 23.8g 21.2g 2.8g	
14	木	こだいまい ごはん	とりにくのからあげ ごっつおーべろサラダ ふのみそじる おいしいチョコパフェ 	鶏肉 ハム ★みそ	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん	★きゅうり とうもろこし ★だいこん ★ねぎ	★米 豆ふ ★古代米 かたくり粉 米粉めん じゃがいも パフェ	ごま油 ごま油 ドレッシング	739 Kcal 29.2g 25.2g 2.8g	
15	金	卒業式									
18	月	ごはん	タンダーリーチキン カラフルビーフいため おおさきふるさととんじる	鶏肉 えび 豚肉 豆腐 ★みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン パプリカ	キャベツ たまねぎ ★だいこん ★はくさい ごぼう	★米 三温糖 ビーフン じゃがいも	ごま油	567 Kcal 29.3g 14.2g 2.4g	
19	火	ごもく チャーハン	あげぎょうざ(2こ) キャベツとハムのサラダ ちゅうかスープ	豚肉 卵 ハム 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん いら ★チンゲンサイ	★だいこん ★きゅうり えのきだけ とうもろこし グリーンピース	★米 三温糖	米油 大豆油 ごま油 ドレッシング	634 Kcal 23.2g 21.8g 1.9g	
21	木	むぎごはん	さけのレモンふうみやき ほうれんそうのミモザえ けんちんじる 	さけ 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	★ほうれん草 にんじん ★こまつな	もやし ★だいこん ★ねぎ	★米 麦 三温糖 じゃがいも	ドレッシング ごま油	606 Kcal 29.2g 18.6g 1.7g	



毎日牛乳が付きます。

*献立は材料の都合により変更する場合があります。



魚の小骨に注意して食べましょう。

★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。

～今月の宮城県 及び 大崎市の主な食材の産地～

米・麦・牛乳・みそ・豆腐・油揚げ・豚肉・卵・米粉めん・凍み豆腐・わかめ・はくさい・だいこん・ほうれん草・きゅうり・チンゲンサイ・こまつな・みつば・きゅうり・なめこ・ねぎ・えのきだけ・パプリカ・ぶなしめじ・パセリ



給食アンケート2次元コード



【調査期間】

R6.2.26(月)～R6.3.8(金)