



令和6年度



3月 予定献立表



大崎東学校給食センター(にじいろキッチン)

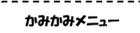
日	曜	献立名		料理に使用する 6つの なかま						エネルギー kcal		給食のない学校
		主食	おかず	血や肉や骨になる 赤のなかま		からだの調子をとのえる 緑のなかま		骨や力のもとになる 黄のなかま		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
				1群 魚介・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 乳類・菌類 小魚類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 砂糖類	6群 油脂類 複合炭水化物	小	中	
3	月	ゆかりごはん	お花のハンバーグ 春立菜のサラダ 春雨のすまし汁 ひなあられ ひなまつり給食	とうふハンバーグ とりむねにく とうふ	ぎゅうにゅう	しそ はるたちな にんじん みつば	コーン キャベツ ほししいたけ	こめ ほるさめ	567 232 145 24	714 295 172 2.8		
4	火	ごはん	ハニーチキン ジャーマンポテト かきたま汁	とりむねにく あかみそ ベーコン たまご なまあげ	ぎゅうにゅう	パセリ ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ	こめ ほちみつ じゃがいも かたくりこ	605 327 191 23	756 398 225 2.8	松山中 鹿島台中3年	
5	水	ごはん	さばの塩焼き さわかめとごんにゃくの煮物 けんちん汁 国産オレンジ(小) かみかみメニュー	さば ぶにちもにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	れんこん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ しらぬい(小)	こめ つきごんにゃく さんおんとう いとごんにゃく じゃがいも	575 270 191 29	703 347 252 3.6	松山中3年 鹿島台中3年	
6	木	ごはん	とろごぼうそぼろ 梅風味あえ わかめのみそ汁 かみかみメニュー	とりももにく だいず あぶらあげ ごおりとうふ あかみそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう わかめ にほしこ	にんじん	しょうが ごぼう たまねぎ きゅうり もやし、ねりうめ えのきたけ たまねぎ	こめ おしむぎ さんおんとう じゃがいも	584 270 186 21	726 328 215 3.5	鹿島台中	
7	金	ごはん	春巻 切干大根のオイスターソース炒め みそスープ かみかみメニュー	ぶにちもにく とりむねにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にら	きりほしだいこん だいずもやし もやし キャベツ コーン ねぎ にんにく	こめ さんおんとう じゃがいも	685 263 231 20	811 281 286 2.3		
10	月	ごはん	赤魚の西京みそ焼き きんぴらごぼう はくさいと豚肉のみそ汁 牛乳プリン かみかみメニュー	あかうお あぶらあげ ぶにちもにく とうふ あかみそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう はくさい	こめ いとごんにゃく さんおんとう じゃがいも	565 260 154 18	724 347 180 2.5	松山中	
11	火	(小) きなこ揚げパン (中) ミルクパン	肉団子と大豆のトマト煮 マカロニサラダ 野菜スープ	きなこ とうふ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	(小) こめこフォ カッチ (中) ミルクパン しょうはくとう さんおんとう マカロニ じゃがいも	690 225 288 32	865 310 363 4.0		
12	水	ごはん	ポークカレー ごんにゃくサラダ ヨーグルト かみかみメニュー	ぶにちもにく ツナみずけ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご きゅうり コーン	こめ おしむぎ じゃがいも サラダごんにゃく	668 260 192 25	819 310 222 3.1		
13	木	ごはん	ぶりキャベツカツ 豆もやしの煮物 えのきのみそ汁 国産オレンジ(中)	ぶりキャベツカツ あぶらあげ なまあげ あかみそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう にほしこ	にんじん きゅうり ほうれんそう	だいずもやし キャベツ だいこん えのきたけ しらぬい(中)	こめ いとごんにゃく さんおんとう	586 198 198 1.8	777 287 237 2.4		
14	金	ごはん	韓国のり チーズオムレツ 野菜と切干大根のナムル ごま入りもやしスープ かみかみメニュー	チーズオムレツ とりむねにく あかみそ	ぎゅうにゅう かんこくのり	ほうれんそう にんじん ごまつな	だいずもやし きりほしだいこん もやし たまねぎ コーン	こめ じゃがいも	596 230 215 22	753 292 269 2.9		
17	月	古代米のお赤飯	とりのから揚げ ポテトサラダ ABCマカロニスープ お祝いデザート 卒業お祝い給食(小)	とりももにく おきえび	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ	こめ くろまい こめこ かたくりこ じゃがいも ABCマカロニ	672 262 234 19	803 309 279 2.7		
18	火	ごはん	豚キムチ拌の具 もやしのごまあえ だいこんのみそ汁	ぶにちもにく あぶらあげ なまあげ あかみそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう にほしこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさいキムチ もやし キャベツ だいこん えのきたけ	こめ おしむぎ つきごんにゃく さんおんとう ほるさめ	614 301 201 25	773 366 240 3.1	飯玉小 下伊達野小	
19	水	ごはん	和風ハンバーグ きのこペンネのソテー みそストローネ 食育の日給食	ハンバーグ ベーコン とりむねにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマト	たまねぎ りんご、はくさい にんにく、だいこん キャベツ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム	こめ ペンネマカロニ さんおんとう じゃがいも	664 257 228 22	835 316 274 2.6	松山小 鹿島台小	
21	金	ごはん	ぎょうざ(小2個・中3個) ごまつなのサラダ 豆腐の中華スープ お祝いデザート 修了お祝い給食	ぎょうざ ツナみずけ ぶにちもにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな チンゲンサイ にんじん	もやし コーン きくらげ ねぎ	こめ しょうはくとう ほるさめ	567 212 181 1.8	712 258 217 2.3		



…牛乳は毎日つきます



…魚の小骨に注意して食べましょう



…下線が引いてあります

※材料や気象条件等により、献立が変更になる場合があります。

★今月の地産品★

【大崎市産】
米・大豆・古代米・長ねぎ・春立菜・みそ・しょうゆ

【宮城県産】
牛乳・麦・豚肉・鶏肉・豆腐・小松菜・チンゲンサイ・きくらげ・たまご
えのきたけ・ぶなしめじ・ベーコン

