



令和3年度

3月 よていにこんだてひょう



角田市学校給食センター

日 曜日	献立名	おもなざいりょうと3つのはたらき			小学校(中)栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考	給食が休みの学校
		あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま				
		ちやにくやほねになる	からだのちょうしをとのえる	なつやちからになる				
1火	ごはん 牛乳 とり肉のレモンベッパー焼き じゃがいものカレーソーテー ジュリアンヌスープ お祝いクレープ (㊤のみ)	牛乳、とり肉、ばらベーコン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ	精白米、有塩バター、じゃがいも、クレープ	589 kcal 22.9 g 17.2 g 1.8 g	818 kcal 30.2 g 25.6 g 2.3 g	中学校 卒業お祝い給食	
2水	ごはん 牛乳 ちらしの具 つぼみな入りごまあえ すまし汁 ひしもち	牛乳、とり肉、油揚げ、ほたて、えび、のり、絹ごし豆腐	にんじん、干し椎茸、れんこん、つぼみな、もやし、たもぎ茸、絹ごしや	精白米、米油、三温糖、ごま、ひしもち	679 kcal 27.8 g 18.7 g 2.1 g	799 kcal 33.4 g 22.0 g 2.8 g	ひなまつり給食	
3木	麦ごはん 牛乳 カツカレー (ポークカレー・とんかつ) 海そうサラダ いよかん (いい予感) ゼリー (㊤のみ)	牛乳、ぶた肉、わかめ、ツナ、チーズ	きゅうり、ブロッコリー、枝豆、にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん	精白米、米粒麦、大豆油、ごま、米油、じゃがいも、ドレッシング、ゼリー	710 kcal 24.3 g 23.7 g 2.6 g	905 kcal 29.3 g 28.4 g 3.3 g	公立高校入試 応援給食	
4金	ごはん 牛乳 ハンバーグデミソース コールスローサラダ エビボールスープ 牛乳プリン	牛乳、とり肉、ぶた肉、チーズ、えびボール	マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、玉ねぎ、もやし、たけのこ、絹ごしや、干し椎茸	精白米、三温糖、ドレッシング、マヨネーズ、はるさめ、牛乳プリン	667 kcal 24.0 g 19.8 g 2.5 g	796 kcal 28.6 g 22.8 g 3.2 g	お誕生日給食	全中学校3年
7月	ごはん 牛乳 とり肉のてり焼き キャベツとウインナーのソーテー シチュー	牛乳、とり肉、ウインナー、ばらベーコン、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん	精白米、三温糖、でんぷん、米油、じゃがいも、生クリーム、米粉	725 kcal 24.3 g 24.8 g 2.4 g	884 kcal 29.4 g 29.8 g 3.0 g		角中3年 金中3年
8火	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター (2本) もやし中華あえ マーボー豆腐	牛乳、わかさぎ、わかめ、かに風味かまぼこ、ぶた肉、ひよこ豆、絹ごし豆腐、赤みそ	もやし、きゅうり、しょうが、にんにく、玉ねぎ、干し椎茸、にんじん、にら	精白米、ごま油、三温糖、米油、でんぷん	648 kcal 27.2 g 17.7 g 2.3 g	765 kcal 31.8 g 20.5 g 3.0 g		全中学校
9水	麦ごはん 牛乳 納豆 笹かまカレー揚げ (小1枚・中2枚) キムチほうとう オレンジ	牛乳、納豆、笹かまぼこ、ぶた肉	にんにく、ねぎ、もやし、はくさい、しめじ、白菜、キムチ、オレンジ	精白米、米粒麦、大豆油、小麦粉、ほうとう、米油、三温糖	639 kcal 27.6 g 16.9 g 2.1 g	823 kcal 37.0 g 22.4 g 3.2 g	地場産物の日	全中学校3年
10木	ごはん 牛乳 コーヒー牛乳の素 ぶた肉のさんぞく焼き れんこんのピリカラみそ炒め 大根のみそ汁	牛乳、ぶた肉、とりに肉、赤みそ、木綿豆腐、油揚げ	れんこん、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	精白米、コーヒー牛乳の素、米油、三温糖、ごま油、ごま、じゃがいも	681 kcal 28.3 g 21.4 g 2.3 g	818 kcal 34.1 g 25.1 g 2.9 g		全中学校3年
11金	ごはん 牛乳 さばみそ煮 (岩手・宮城県) いかにんじん (福島県) はっと汁 (宮城県)	牛乳、さば、みそ、さきいか、とりに肉	にんじん、もやし、ねぎ、だいこん、ごぼう	精白米、三温糖、ごま油、ごま、米油、すいとん、油ひ	687 kcal 28.2 g 19.2 g 2.4 g	852 kcal 35.4 g 23.6 g 3.0 g	復興応援給食	全中学校3年
14月	麦ごはん 牛乳 キーマカレー 杏仁フルーツ チンゲン菜のスープ	牛乳、ぶた肉、大豆、ひよこ豆、えび、絹ごし豆腐	しょうが、にんにく、玉ねぎ、みかん、パイナップル、黄桃、チンゲンサイ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	精白米、米粒麦、米油、三温糖、杏仁豆腐、ゼリー、ごま油	628 kcal 24.1 g 15.6 g 2.1 g	770 kcal 29.0 g 18.1 g 2.6 g	残量ゼロの日	全中学校3年
15火	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 豆サラダ ミネストローネ お祝いクレープ (小のみ)	牛乳、とり肉、大豆、ひよこ豆、チーズ、ロースハム、ばらベーコン	レモン、枝豆、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、セロリ、にんにく、トマト	精白米、でんぷん、大豆油、三温糖、ドレッシング、オリブ油、じゃがいも、マカロニ、クレープ	807 kcal 28.4 g 29.6 g 2.1 g	889 kcal 34.6 g 31.0 g 2.8 g	小学校 卒業お祝い給食	全中学校3年
16水	ごはん 牛乳 めばるの塩こうじ焼き ひじき炒り煮 だんご汁 ヨーグルト (㊤のみ)	牛乳、めばる、さつまあげ、大豆、芽ひじき、とりに肉、かつおぶし	にんじん、干し椎茸、だいこん、ごぼう、ねぎ	精白米、米油、三温糖、白玉だんご、だまこもち、ヨーグルト	603 kcal 25.5 g 12.0 g 2.0 g	792 kcal 34.9 g 14.2 g 2.6 g		藤小1,2年 全中学校3年
17木	ごはん 牛乳 たまご焼き いりどり しょうゆラーメン ふりかけ	牛乳、たまご、とりに肉、ぶた肉、ナルト、かつおぶし	ごぼう、にんじん、たけのこ、絹ごしや、もやし、キャベツ、ねぎ	精白米、米油、三温糖、ラーメン、ごま油	684 kcal 24.7 g 24.4 g 2.6 g	788 kcal 28.4 g 25.9 g 3.3 g		横小1~4年 藤小1,2,3,5年 北小6年 全中学校3年
18金	ごはん 牛乳 ぶた肉のかりんと揚げ 和風サラダ もやし汁	牛乳、ぶた肉、かに風味かまぼこ、赤みそ	レモン、ほうれん草、キャベツ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、とうもろこし	精白米、でんぷん、さつまいも、大豆油、三温糖、ドレッシング、米油、じゃがいも、ごま	725 kcal 27.5 g 20.7 g 2.7 g	891 kcal 33.2 g 24.7 g 3.6 g		全小学校 全中学校3年
22火	ごはん 牛乳 ぶた肉のオーロラあえ 春雨サラダ 根菜のみそ汁	牛乳、ぶた肉、レバー、赤みそ、糸かまぼこ、油揚げ、木綿豆腐、米みそ	きゅうり、にんじん、もやし、ごぼう、だいこん、しめじ、ねぎ	精白米、でんぷん、大豆油、三温糖、ごま、はるさめ、ドレッシング	678 kcal 29.7 g 19.7 g 2.6 g	825 kcal 35.9 g 23.2 g 3.4 g		角小1,2,3,4,6年 横小 枝小 藤小 桜小 北小 西小 角中3年 金中 北角中2,3年
23水	ごはん 牛乳 白身魚フライ (バックソース) 切干大根サラダ 中華五目スープ	牛乳、ホキ、ツナ、ぶた肉、うすらたまご	切干大根、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、干し椎茸、たけのこ、ねぎ、ほうれんそう、しょうが	精白米、パン粉、小麦粉、大豆油、ドレッシング、はるさめ	627 kcal 23.0 g 18.8 g 2.2 g	762 kcal 27.3 g 22.8 g 2.8 g		角小1,2,3,4,6年 横小 枝小 藤小 桜小 北小 西小 角中3年 金中 北角中2,3年

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 ※本字の食品は角田市産を使用しています。 ※㊤は小学校・㊤は中学校です。
 ※魚に骨がついている場合がありますので、注意して食べるようにしてください。



小学校6年生、中学校3年生のみなさん、いよいよ卒業ですね。中3のみなさんは給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってください。給食センターからみなさんのことをずっと応援しています。



☆今月の目標 「給食の反省をしよう」



にがてなべもの
いくつたべられるようになったかな？

3月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄	カルシウム	塩分
小学校	基準値 650kcal	24.0g	18.0g	3.0mg	350mg	2.0g未満
	平均値 674kcal	26.2g	20.0g	2.9mg	339mg	2.3g
中学校	基準値 830kcal	31.0g	23.0g	4.0mg	450mg	2.5g未満
	平均値 824kcal	32.0g	23.8g	4.3mg	374mg	3.0g

学校給食使用食材放射能検査について

(R4.1.18~4.2.20日)

角田市では、学校給食の使用食材のうち2~4種類を測定し、食品モニター (RADIQFS300) で測定しています。検査食材の検査結果は、全て不検出でした。

～ 今回の検査食材 ～

- ・精白米 (角田市)・・・入荷ごと
- ・牛乳 (宮城県)・・・2週間ごと
- ・にんじん、だいこん (千葉県)
- ・もやし (福島県)
- ・ほうれん草 (宮城県)

※詳しくは角田市ホームページに測定結果を掲載していますので、ご覧ください。