

3月分予定献立表 令和5年度 七ヶ浜町学校給食センター			使用する主な食品						栄養価		
			食品の3つのグループ						エネルギーkcal たんぱく質g		
給食なしの 学校の こ ン だ て 名			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		脂肪g		
			6つの基礎食品群						小学校		中学校
			1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質			
1	金	ひなまつり	わかめごはん エビフライ(ハックタルソース) ほうれんそうのごま和え かきたま汁 ひなあられ	えび ★たまご なると ★絹ごし豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	りょくとうもやし 長ねぎ 乾ししいたけ	◎ごはん パン粉、小麦粉 上白糖、でんぷん ひなあられ	大豆油 いりごま すりごま タルタルソース	600 23.3 18.3 3.3	745 28.0 20.5 4.0
4	月	七ヶ浜中3年	栄養強化ごはん ポークしゅうまい(小2個、中3個) きゅうりのメンマ和え キムチスープ	★ぶた肉 ★もめん豆腐	★牛乳	にんじん にら	★きゅうり、めんま りょくとうもやし はくさい、長ねぎ にんにく、しょうが	◎ごはん 栄養強化米 小麦粉 マロニー	ごま油 なたね油 すりごま いりごま	574 23.4 16.3 2.5	742 29.3 19.4 3.3
5	火	全中3年	ココアパン チーズオムレツ とうもろこしと枝豆のソテー ミネストローネ	たまご ウィンナー ベーコン 大豆	★牛乳 プロセスチーズ	にんじん トマト	とうもろこし えだまめ、キャベツ たまねぎ にんにく	★パン じゃがいも	有塩バター オリーブ油	619 25.6 27.6 3.1	791 31.7 34.1 4.0
6	水	全中3年	栄養強化ごはん (七ヶ浜産味付けのり) めばるの塩こうじ焼き じゃがいものそぼろ煮 引き菜のみそ汁	めばる ★ぶた肉 凍り豆腐 ◆みそ	★牛乳 ◎のり	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ ★だいこん 長ねぎ	◎ごはん 栄養強化米 じゃがいも ◆こんにゃく 上白糖 でんぷん	なたね油	573 27.4 12.7 2.6	712 31.3 13.8 3.2
7	木	七ヶ浜中3年	ミルクパン チキンナゲット(小2個、中3個) イタリアンサラダ スコッチブロス 仙台いちごヨーグルト	とり肉 ロースハム ベーコン	★牛乳 プロセスチーズ ★加糖ヨーグルト	にんじん	★きゅうり、たまねぎ とうもろこし ブロッコリー茎 キャベツ	★パン 小麦粉 じゃがいも ★押麦	大豆油 例)アボレックス オリーブ油	721 27.1 33.3 3.0	929 33.9 42.6 4.1
8	金	七ヶ浜中 向洋中3年	麦ごはん カレー 海藻サラダ 味付け小魚	★ぶた肉 ◆ちくわ	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 ★わかめ 赤つのまた たたくいわし	にんじん	たまねぎ にんにく ★きゅうり	◎ごはん ★米粒麦 じゃがいも	なたね油 カレールウ 例)ソドレックス いりごま	638 23.1 16.2 3.1	810 27.9 19.0 4.1
11	月	全中学校	栄養強化ごはん ビビンバの具(ぶた肉炒め) ほうれんそうのナムル わかめスープ	★ぶた肉 ◆みそ とり肉	★牛乳 ★わかめ	にんじん ほうれんそう	乾ししいたけ しょうが、にんにく だいずもやし、たまねぎ えのきたけ	◎ごはん 栄養強化米 上白糖	なたね油 ごま油 いりごま ナムルドレッシング	611 25.8 20.7 3.0	
12	火	全中3年	バターロールパン さけフライ(パックソース) マカロニサラダ 野菜のクリームスープ	さけ ロースハム とり肉	★牛乳 脱脂粉乳	にんじん	★きゅうり はくさい たまねぎ マッシュルーム水煎	★パン パン粉、小麦粉 マカロニ じゃがいも	大豆油 マヨネーズ 卵なしマヨネーズ ホワイトルウ ポターシヨルウ	700 28.0 32.6 2.7	891 34.6 40.4 3.5
13	水	全中3年	栄養強化ごはん 花型とうふハンバーグおろしソース ひじきの炒り煮 みそけんちん汁	とうふ、とり肉 大豆、さつま揚げ ★絹ごし豆腐 油揚げ、◆みそ	★牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ だいこん 長ねぎ こぼろ	◎ごはん 栄養強化米 上白糖 でんぷん ◆こんにゃく じゃがいも	なたね油	599 23.9 16.0 2.7	770 30.3 19.5 3.3
14	木	全中3年	ソフトパン とり肉のアップルジンジャーソース じゃがいものチーズ煮 ジュリアンスープ ヨーグルト	とり肉 ハラベーコン ロースハム	★牛乳 プロセスチーズ 加糖ヨーグルト	にんじん	長ねぎ、りんご にんにく、しょうが たまねぎ、★だいこん キャベツ	★パン 上白糖 じゃがいも	なたね油 有塩バター	590 21.2 17.1 4.0	728 25.2 20.1 5.0
15	金	全中3年	栄養強化ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう じゃがもち汁	さば みそ ★ぶた肉 油揚げ	★牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ	◎ごはん 栄養強化米 上白糖 じゃがもち ◆こんにゃく じゃがいも	いりごま なたね油	655 26.4 19.1 2.6	796 30.0 20.4 3.3

※都合により献立を変更することがあります。

※◎印・・・七ヶ浜町産の食材

※★印・・・宮城県産の食材

※◆印・・・県内で生産・加工された食材、特産物

※お知らせ：【栄養強化米の使用について】

3月の「栄養強化ごはん」は、精白米に栄養強化米を混ぜて炊いています。これにより鉄やビタミン類など不足しやすい栄養素の補給が期待できます。炊きあがりが見えやすくなりますが、ビタミンB2によるもので、味や品質に問題はありませんので、安心して食べてください。



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

給食では1日に「ひなまつり献立」を予定しています。

3月分予定献立表 令和5年度 七ヶ浜町学校給食センター		使用する主な食品						栄養価		
		食品の3つのグループ						エネルギーkcal		
給食なしの学校	こんだて名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		たんぱく質g		
		6つの基礎食品群						食塩g		
18月	全中3年	栄養強化ごはん ヤンニョムチキン 切干大根のサラダ 春雨スープ 卒業お祝いデザート(小) ももゼリー(中)	1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	小学校	中学校
			21木	亦楽小 全小6年 七ヶ浜中 向洋中3年	食パン(ブルーベリージャム) 手作りグラタン ブロッコリーサラダ キャベツとレンズ豆のカレースープ	とり肉 まぐろ油漬け ウイナー レンズ豆	★牛乳 低脂肪乳 フロセスチーズ	にんじん フロコリー 乾パセリ	にんにく、★ぎょうり りょくとうもやし 切干だいこん、はくさい 乾しいたけ、長ねぎ たまねぎ、しめじ ブロッコリー とうもろこし キャベツ	◎ごはん 栄養強化米 てんぷん、上白糖 はるさめ ムース(小) ゼリー(中) ★パン マカロニ、パン粉 じゃがいも ジャム
基準栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 小学校 650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2.0g未満 中学校 830kcal 27.0~41.5g 18.5~27.7g 2.5g未満								月平均 摂取量	634 24.6 21.4 3.0	796 29.5 25.0 3.8

※ 都合により献立を変更することがあります。
 ※ ◎印・・・七ヶ浜町産の食材
 ※ ★印・・・宮城県産の食材
 ※ ◆印・・・県内で生産・加工された食材、特産物

3月 食育だより

※ はしは毎日持ってきましょう
 ※ がある日はスプーンがつきます



Instagram
給食更新中!

給食から、どんなことを学びましたか?

給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんのお思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んでしょうか? 卒業を迎える中学校3年生や小学校6年生のみなさんは、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ほしいと願っています。
 今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう。

給食時間を振り返ろう

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。みなさんは、いくつできましたか?

給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった

