

# 令和3年度 3月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

## 卒業生の「アンコール給食」をおこないます!

6年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。卒業のお祝いの気持ちを込めて、アンコール給食をおこないます。  
『卒業前にもう一度食べたい給食』のアンケートで上位にランキングされた7品を 3月の献立に取り入れました。6年生のみなさん、自分がアンコールした給食が出る日を楽しみにしてください。そして、3月2日は、ひなまつりの行事食「ちらしずし」です。委託炊飯のため酢飯ができないので、酸味を加えた具とごはんをよく混ぜて食べてください。では、小学校のクラスメイトと食べる最後の給食を、味わって食べてください。

七飯町学校給食センター (七重小学校)

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (火)	しおラーメン たまふくらとごぼうのごまがらめ だいこんのナムル	ちゅうかめん、ごまあぶら こめ、でんぷん、あぶら、さとう、はちみつ、しろこま しろこま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきかまぼこ、わかめ だいず (たまふくら)	もやし、ながねぎ、こまつな ごぼう、しょうが だいこん、にんじん
2 (水)	ひなまつり ちらしずし すましじる バイクドヨーグルトケーキ	せいはいくまい、さとう まめふ こむぎこ、さとう、さんおんとう	えび、あぶらあげ、たまご はんぺん、わかめ ヨーグルト、たまご	れんこん、たけのこ、にんじん、かんぴょう、 ほししいたけ、さやいんげん にんじん、ながねぎ、えのきだけ レモンかじゅう
3 (木)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ようふうほたてじゃが はくさいのごまマヨサラダ りんご	こむぎこ じゃがいも、あぶら しろこま、マヨネーズ(エッグケア)	ぎゅうにゅう ほたてがい にんじん、たまねぎ、しらたき、ゆめし、トマト、グリーンピース	はくさい、きゅうり りんご
4 (金)	ごはん どさんこじる からふとししゃもフライ くきわかめのきんぴら	せいはいくまい じゃがいも、バター、ごまあぶら こむぎこ、パンこ、あぶら さとう、ごまあぶら、しろこま	ぎゅうにゅう ぶたにく、しろみそ、ぎゅうにゅう からふとししゃも くきわかめ	たまねぎ、もやし、にんじん、とうもろこし、ながねぎ、しょうが、にんにく
7 (月)	ビビンバ わかめスープ ななえりんごゼリー	せいはいくまい、しろこま、 あぶら、さとう、ごまあぶら でんぷん、しろこま さとう	ぶたにく、だいず わかめ、なると、うすらたまご アガー	もやし、にんじん、ほうれんそう、たけのこ、 ながねぎ、さんさい、にんにく、しょうが えのきだけ、にんじん、ながねぎ、とうもろこし りんごジュース、レモンかじゅう
8 (火)	ほうれんそうのトマトクリームスパゲッティ ホタテのカレーパンこやき だいこんサラダ	スパゲッティ、オリーブオイル マヨネーズ(エッグケア)、パンこ さとう、ごまあぶら、しろこま	ぎゅうにゅう ベーコン、クリーム ほたてがい、こうやどうふ	ほうれんそう、たまねぎ、トマト、にんにく だいこん、きゅうり
9 (水)	ごはん なめことじゃがいものごまじる ななえハンバーグ オレンジ	せいはいくまい じゃがいも、しろこま さとう	ぎゅうにゅう しろみそ、とうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく、とうふ	なめこ、ながねぎ おうさましいたけ、ごぼう、たまねぎ オレンジ
10 (木)	あげパン ぎゅうにゅう だいこんスープ ほうれんそうオムレツ りんご	こむぎこ、あぶら、さとう、 さんおんとう、しょうなんこ オリーブオイル	たまご、ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ たまご、ベーコン、クリームチーズ、ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、たまねぎ、パセリ ほうれんそう、たまねぎ、トマト りんご
11 (金)	7しなな茶 ななえカレー キャベツのコールスロー のむヨーグルト	せいはいくまい、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、バター マヨネーズ(エッグケア)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、しろはなまめ、 ぶたにく、いんげんまめ まぐろあぶら漬 のむヨーグルト	にんじん、たまねぎ、おうさましいたけ、 ながねぎ、りんご、トマト、にんにく キャベツ、とうもろこし、レモンかじゅう
14 (月)	ごはん マーボーどうふ じゃがいものあめがらめ はくさいのナムル	せいはいくまい あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら じゃがいも、あぶら、さとう、くろこま しろこま、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく、ぎゅうにく、だいず、あかみそ くきわかめ	ながねぎ、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく はくさい、にんじん

こんげつのもくひょう  
「1年かんのほんせいをしよう」

卒業生の  
アンコール給食

この他に、パンパディングや  
手作り杏仁フルーツのアンコー  
ルも多く寄せられました!

- 第1位 「七飯りんごゼリー」 3月7日(月)
- 第2位 「ビビンバ」 3月7日(月)
- 第3位 「カレーライス」 3月11日(金)
- 第4位 「トマトクリームスパゲッティ」 3月8日(火)
- 第5位 「マーボー豆腐」 3月14日(月)
- 第6位 「塩ラーメン」 3月1日(火)
- 第7位 「七飯ハンバーグ」 3月9日(水)



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
15 (火)	ソフトフランスパン たまねぎとじゃがいものガーリックスー ラザニアふう キャベツとコーンのサラダ	こむぎこ じゃがいも マカロニ、バター、こむぎこ オリーブオイル、パンこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく、ぎゅうにゅう、 スキムミルク、チーズ	にんじん、たまねぎ、パセリ、にんにく にんじん、たまねぎ、トマト キャベツ、とうもろこし、パインアップル
16 (水)	ごはん かきたま汁 とりにくのみそかすやき じゃがいもといんげんのごま和え	せいはいくまい でんぷん さけかす、さとう じゃがいも、しろこま、さとう	ぎゅうにゅう たまご、とうふ とりにく、しろみそ	こまつな、ながねぎ、ほししいたけ さやいんげん、にんじん
17 (木)	カレーうどん ちくわのいそべあげ オレンジ	うどん、でんぷん、こむぎこ こめこ、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう やきかまぼこ、とりにく、あぶらあげ やきちくわ、あおのり	ながねぎ、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ オレンジ
18 (金)	そつ ぎょう しゃき 卒業式			
22 (火)	おうさましいたけごはん さけとじゃがいものピリからごまじる ねぎ入りあつやきたまご りんご	せいはいくまい じゃがいも、しろこま さとう	ほたてがい、ぎゅうにゅう さけ、とうふ、とうにゅう、しろみそ たまご	おうさましいたけ、にんじん キャベツ、ながねぎ ながねぎ りんご
23 (水)	ご ぜん じゅ ぎょう ぎゅう しゃく 午前授業 (給食ありません)			

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
						A(β-胡萝卜素)	B1	B2	C		
						μg	mg	mg	mg		
月平均栄養価	624	24.6	21.6	365	2.3	270	0.35	0.54	32	4.6	2.0

今月の「プレミアムななえ茶」は、2日・11日です!  
今月は、農林水産省の「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業(学校給食への食材提供)」を活用して、有限会社  
山川牧場自然牛乳から「牛乳」「プレーンヨーグルト」「飲むヨーグルト」を提供していただく予定です。2日は、プレーンヨーグルトを使  
って手作りする「バイクドヨーグルトケーキ」が初登場。ヨーグルトとレモンの酸味がきいた、チーズケーキのような濃厚なデザートです。  
11日に初登場の「飲むヨーグルト」も、とても濃厚な味わいです。また、七飯カレー(は、王様しいたけ、長ねぎ、りんご、牛肉と、七飯町の  
おいしい食材が大集合の人気カレーです。味わって残さず食べてください。今月も地場産物をたくさん使った給食をお楽しみに!



こめ、こめこ、ちゅうかめん、さけかす、とうふ、あぶらあげ、王様しいたけ、ほしの王様しいたけ、なめこ、こんにゃく、しらたき、  
だいず(たまふくら)、牛乳、ヨーグルト、ぎゅうにく、キャベツ、はくさい、りんご、りんごジュースの使用を予定しています。