

令和3年度 3月 学校給食献立表

卒業生の「アンコール給食」をおこないます!

3年生のみなさんは、もうすぐ卒業です。小学校から9年間食べてきた給食も、3月の数回を残すのみとなりました。卒業のお祝いの気持ちを込めて、アンコール給食を行います。『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。3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、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

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)	牛乳 塩ラーメン たまふくらとごぼうのごまがらめ 大根のナムル	中華めん、ごま油 米粉、でん粉、油、砂糖はちみつ、白ごま 白ごま、砂糖、ごま油	牛乳 豚肉、焼きかまぼこ、わかめ 大豆(たまふくら)	もやし、長ねぎ、小松菜 ごぼう、生姜 大根、人参
2 (水)	山川牛乳 ひなまつり ちらしずし すまし汁 バイクドヨーグルトケーキ	精白米、砂糖 豆麩 小麦粉、砂糖、三温糖	牛乳 えび、油揚げ、卵 はんぺん、わかめ ヨーグルト、卵	れんこん、たけのこ、人参、かんぴょう、 干しいたけ、さやいんげん 人参、長ねぎ、えのきだけ レモン果汁
3 (木)	牛乳 ソフトフランスパン 洋風ほたてじゃが 白菜のごまマヨサラダ りんご	小麦粉 じゃがいも、油 白ごま、マヨネーズ(エッグケア)	牛乳 ほたて貝 人参、玉ねぎ、しらたき、しめじ、トマト、グリーンピース 白菜、きゅうり りんご	
4 (金)	牛乳 ごはん どさんこ汁 からふとししゃもフライ 茎わかめのきんぴら	精白米 じゃがいも、バター、ごま油 小麦粉、パン粉、油 砂糖、ごま油、白ごま	牛乳 豚肉、白みそ、牛乳 からふとししゃも 茎わかめ	玉ねぎ、もやし、人参、とうもろこし、長ねぎ、生姜、にんにく
7 (月)	牛乳 ピビンバ わかめスープ 七飯りんごゼリー	精白米、油 白ごま、砂糖、ごま油 でん粉、白ごま 砂糖	牛乳 豚肉、大豆 わかめ、なると、うずら卵 アガー	もやし、人参、ほうれん草、たけのこ、 長ねぎ、山菜、にんにく、生姜 えのきだけ、人参、長ねぎ、とうもろこし りんごジュース、レモン果汁
8 (火)	牛乳 ほうれん草のトマトクリームスパゲッティ ホタテのカレーパン粉焼き 大根サラダ	スパゲッティ、オリーブオイル マヨネーズ(エッグケア)、パン粉 砂糖、ごま油、白ごま	牛乳 ベーコン、クリーム ほたて貝、高野豆腐	ほうれん草、玉ねぎ、トマト、にんにく 大根、きゅうり
9 (水)	牛乳 ごはん なめことじゃがいものごま汁 七飯ハンバーグ オレンジ	精白米 じゃがいも、白ごま 砂糖	牛乳 白みそ、豆乳 牛肉、豚肉、豆腐	なめこ、長ねぎ 王様しいたけ、ごぼう、玉ねぎ オレンジ
10 (木)	牛乳 揚げパン 大根スープ ほうれん草オムレツ りんご	小麦粉、油、砂糖、 三温糖、上南粉 オリーブオイル	卵、牛乳 ウインナーソーセージ 卵、ベーコン、クリーム、チーズ、牛乳	大根、人参、玉ねぎ、パセリ ほうれん草、玉ねぎ、トマト りんご
11 (金)	山川牛乳 七飯カレー キャベツのコールスロー 飲むヨーグルト	牛乳 精白米、じゃがいも、 油、小麦粉、バター マヨネーズ(エッグケア)	牛乳 牛肉、豚肉、白花生、いんげん豆 まぐろ油漬け 飲むヨーグルト	人参、玉ねぎ、王様しいたけ、 長ねぎ、りんご、トマト、にんにく キャベツ、とうもろこし、レモン果汁
14 (月)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 じゃがいものあめがらめ 白菜のナムル	精白米 油、砂糖、でん粉、ごま油 じゃがいも、油、砂糖、黒ごま 白ごま、ごま油、砂糖	牛乳 豆腐、豚肉、牛肉、大豆、赤みそ 茎わかめ	長ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、生姜、にんにく 白菜、人参

今月の目標「1年間の反省をしよう」

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)

一年間のしめくりである3月です。3年生にとってはこの3年間に積み重ねた成果を発揮するとき。1・2年生は、ワンステップ進むためのまとめのシーズンです。この一年、自分の健康や食生活はどうだったか、振り返ってみてください。



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 牛乳 玉ねぎとじゃがいものガーリックスー ラザニア風 キャベツとコーンのサラダ	小麦粉 じゃがいも マカロニ、バター、小麦粉 オリーブオイル、パン粉 オリーブオイル	牛乳 ベーコン 豚肉、牛乳、スキムミルク、 チーズ	人参、玉ねぎ、パセリ、にんにく 人参、玉ねぎ、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 牛乳 かきたま汁 鶏肉のみそかす焼き じゃがいもといんげんのごま和え	精白米 でん粉 酒かす、砂糖 じゃがいも、白ごま、砂糖	牛乳 卵、豆腐 鶏肉、白みそ	小松菜、長ねぎ、干しいたけ さやいんげん、人参
17 (木)	牛乳 カレーうどん ちくわの磯部揚げ オレンジ	うどん、でん粉、小麦粉 米粉、小麦粉、油	牛乳 焼きかまぼこ、鶏肉、油揚げ 焼きちくわ、青のり	長ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ オレンジ
18 (金)	ソフトフランスパン 牛乳 玉ねぎとじゃがいものガーリックスー ラザニア風 キャベツとコーンのサラダ	小麦粉 じゃがいも マカロニ、バター、小麦粉 オリーブオイル、パン粉 オリーブオイル	牛乳 ベーコン 豚肉、牛乳、スキムミルク、 チーズ	人参、玉ねぎ、パセリ、にんにく 人参、玉ねぎ、トマト キャベツ、とうもろこし、パインアップル
22 (火)	牛乳 王様しいたけごはん 鮭とじゃがいものピリ辛ごま汁 ねぎ入り厚焼き卵 りんご	精白米 じゃがいも、白ごま 砂糖	ほたて貝/牛乳 鮭、豆腐、豆乳、白みそ 卵	王様しいたけ、人参 キャベツ、長ねぎ 長ねぎ りんご
23 (水)	牛乳 スパゲッティパスカトーレ ポテトとほうれん草のキッシュ オレンジ	スパゲッティ、オリーブオイル、バター じゃがいも	牛乳 えび、ほたて貝、粉チーズ 卵、ベーコン、クリーム、牛乳、チーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、にんにく ほうれん草、玉ねぎ、トマト オレンジ

	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	B1	B2	C		
						μg	mg	mg	mg		
月平均栄養価	772	29.9	25.7	408	3.1	328	0.43	0.63	38	5.7	2.6

今月の「7月アムななえデー」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!



今月の七飯産

米、米粉、中華めん、酒かす、豆腐、油揚げ、王様しいたけ、干しの王様しいたけ、牛肉、なめこ、りんごジュース、大豆(たまふくら)、牛乳、ヨーグルト、こんにゃく、しらたき、キャベツ、白菜、りんごの使用を予定しています。

