

令和4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！

中学3年生と岳陽9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、今年度も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6品を3月の献立に取り入れました。自分で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3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、酸味を加えた具と錦糸卵・ごはんをよく混ぜて食べてください。では、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

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 (水)	ごはん 牛乳 玉ねぎと卵のみそ汁 あじメンチカツ キャベツとのりのサラダ	精白米 でん粉 小麦粉、パン粉、砂糖、でん粉、米粉、油 白ごま、ごま油	牛乳 卵、油揚げ、白みそ あじ、卵、大豆 のり	玉ねぎ キャベツ、玉ねぎ、生姜 キャベツ
2 (木)	カレーうどん 牛乳 青大豆とごぼうのごまがらめ パインアップル	うどん、でん粉、小麦粉 米粉、油、砂糖、はちみつ、白ごま	牛乳 焼きかまぼこ、鶏肉、油揚げ 青大豆	玉ねぎ、人参、長ねぎ ごぼう、生姜 パインアップル缶
3 (金)	ちらしずし 牛乳 すまし汁 りんご	精白米、砂糖 豆ふ	牛乳 えび、油揚げ、卵、のり わかめ、豆腐	れんこん、たけのこ、人参、 切干大根、干しいたけ 人参、長ねぎ、大根 りんご
6 (月)	ビビンバ 牛乳 わかめとコーンのスープ いよかん	精白米、白ごま、油、砂糖、ごま油 でん粉、白ごま	牛乳 豚肉、大豆 わかめ、焼きちくわ	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 人参、とうもろこし いよかん
7 (火)	みそラーメン 牛乳 揚げえびシューマイ 白菜のナムル	中華めん、ごま油、砂糖、油、白ごま 小麦粉、油 白ごま、砂糖、ごま油	牛乳 豚肉、焼きかまぼこ、白みそ、赤みそ えび、たらすり身	もやし、長ねぎ、人参、生姜、にんにく 玉ねぎ 白菜、人参
8 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが からふとししゃもフライ もやしと人参のごま和え	精白米 じゃがいも、砂糖 油、小麦粉、パン粉 白ごま、砂糖	牛乳 豚肉 からふとししゃも	玉ねぎ、人参、しらたき もやし、人参
9 (木)	揚げパン 牛乳 コンソメスープ オムレツ りんご	小麦粉、油、砂糖、上南粉 じゃがいも オリーブオイル、砂糖	卵、牛乳 ウインナーソーセージ 卵、チーズ、牛乳	大根、人参、玉ねぎ、バジル 玉ねぎ、トマト りんご
10 (金)	フシなな茶 山川牛乳 七飯カレー 七飯りんごゼリー	精白米、じゃがいも、 小麦粉、油、バター 砂糖	牛乳 牛肉、白花生、 鶏肉、いんげん豆 アガー（寒天）	人参、玉ねぎ、玉ねぎ、しいたけ、 長ねぎ、トマト、にんにく りんごジュース、レモン果汁
13 (月)	ごはん 牛乳 卵スープ 焼きギョーザ マーボー豆腐	精白米 でん粉 小麦粉、ごま油、砂糖 油、砂糖、でん粉、ごま油	牛乳 卵、焼きちくわ 豚肉 豆腐、豚肉、大豆、赤みそ	玉ねぎ、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、しいたけ、生姜、にんにく 長ねぎ、ピーマン、生姜、にんにく
14 (火)	トマトクリームスパゲッティ 牛乳 大豆コロッケ キャベツとツナのサラダ	スパゲッティ、オリーブオイル、油 じゃがいも、小麦粉、パン粉、でん粉、油 マヨネーズ（エッグケア）	牛乳 ベーコン、クリーム 大豆 まぐろ油漬け	玉ねぎ、トマト、にんにく 玉ねぎ キャベツ

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	「ビビンバ」	3月 6日 (月)
第2位	「七飯りんごゼリー」	3月 10日 (金)
第3位	「カレーライス」	3月 10日 (金)
第4位	「トマトクリームスパゲッティ」	3月 14日 (火)
第5位	「みそラーメン」	3月 7日 (火)
第6位	「マーボー豆腐」	3月 13日 (月)

一年間のしめくりである3月です。6年生にとってはこの6年間に積み重ねた成果を発揮するとき。1～5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、ふり返ってみましょう。



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	熱や力になるもの
15 (水)	ごはん 牛乳 なめこ豆腐のみそ汁 じゃがいもの南蛮煮 大根のおかか和え	精白米 じゃがいも、油、砂糖 砂糖、ごま油、白ごま	牛乳 豆腐、油揚げ、白みそ 鶏肉 かつおぶし	なめこ、玉ねぎ 人参、ごぼう、つきこんにゃく、グリーンピース 大根、人参
16 (木)	ソフトフランスパン 牛乳 ポトフ 豆腐のラザニア風 りんご	小麦粉 じゃがいも 小麦粉、オリーブオイル、 バター、パン粉	牛乳 ウインナーソーセージ、大豆 牛乳、道産大豆豆腐、おから、 鶏肉、スキムミルク、チーズ	人参、キャベツ、玉ねぎ 人参、玉ねぎ、トマト りんご
17 (金)	ごはん 牛乳 なめこ豆腐のみそ汁 じゃがいもの南蛮煮 大根のおかか和え	精白米 じゃがいも、油、砂糖 砂糖、ごま油、白ごま	牛乳 豆腐、油揚げ、白みそ 鶏肉 かつおぶし	なめこ、玉ねぎ 人参、ごぼう、つきこんにゃく、グリーンピース 大根、人参
20 (月)	二色そぼろ丼 牛乳 根菜のごま汁 りんご	精白米、砂糖、油 じゃがいも、白ごま	牛乳 鶏肉、大豆、卵 白みそ、豆乳	生姜、にんにく 大根、人参 りんご
22 (水)	ごはん 牛乳 かきたま汁 ホタテと玉ねぎのバター焼き ごまみそサラダ	精白米 でん粉 バター 白ごま、砂糖、ごま油	牛乳 卵、わかめ ほたて貝 まぐろ油漬け、白みそ	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、人参
23 (木)	スパゲッティミートソース 牛乳 真だらガーリックフライ ポテトサラダ	スパゲッティ、オリーブオイル、油 小麦粉、パン粉、油 じゃがいも、マヨネーズ（エッグケア）、砂糖	牛乳 豚肉、大豆 真だら	玉ねぎ、人参、グリーンピース、トマト にんにく 人参、枝豆、とうもろこし

	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	747	27.1	22.7	359	3.3	276	0.40	0.54	31	5.6	2.5

今月の「フシなな茶」は、10日(金)です！

最後のフシなな茶は、七飯町のおいしい食材が大集合の七飯カレーと、七飯りんごゼリーです。今回の七飯カレーは長ねぎ・玉ねぎ・しいたけ・牛肉などを使って作ります。七飯りんごゼリーは、七飯町でとれたりんごのジュースを使って作ります。どちらもアンコール給食にランクインした人気のメニューですので、味わって残さず食べてください。今月の給食もお楽しみに！



米、米粉、中華めん、じゃがいも、牛乳、牛肉、青大豆、豆腐、油揚げ、おから、玉ねぎ、しいたけ、干しの玉ねぎ、なめこ、ごぼう、りんご、りんごジュースの使用を予定しています。

