



日 曜日	こんだて名 マークは、スプーンがあると たべやすい こんだての日です。	おしらせ など しよくいげっかん 今日は「 <b>食育月間</b> 」です。 地場産物の食材を多く使 用しています！！	おもな しょくひん			エネルギーKcal たんぱく質(g) しじつ(g) えんぷたん(g)
			あかのなかま からだをつくる	さいろのなかま ねつやちからをつくる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる	
3月	ごはん さばのみそに もやしちゆうかあえ ジュリエンスープ		ぎゅうにゅう パーコン さば	<b>ごはん</b> ごまあぶら さとう	もやし きゅうり にんじん にんにく はくさい たまねぎ えのきたけ	615 23.2 21.4 2.5
4火	ごはん とりつくね かみかみサラダ たまねぎとわかめのみそしる	*今日は、歯と口の健康 を考えた献立です。よく かんで食べることを心が けましょう。	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ わかめ	<b>ごはん</b> パンこ さとう かたくりこ ごまあぶら	だいこん もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	599 22.6 18.8 2.5
5水	こめこフォカッチャ キーマカレー ブロッコリーのツナマヨサラダ ABCマカロニスープ りんごゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひよこまめ ツナ パーコン	フォカッチャ サラダあぶら マヨネーズ じゃがいも マカロニ ゼリー	たまねぎ にんじん パセリ にんにく ブロッコリー キャベツ コーン はくさい チンゲンサイ りんご	640 26.5 27 3.6
6木	ごはん あじフライ だいすのごもくに こんにゃくとごぼうのすましじる バックソース	*給食で使用している こんにゃくは、山元町の佐 藤こんにゃく店につくら れたこんにゃくです。歯 ごたえが良く、香りも感 じられるこんにゃくで す。	ぎゅうにゅう あじ とりにく だいす こんにゃ く とうふ あぶらあげ	<b>ごはん</b> だいすあぶら パンこ ごむぎこ サラダあぶら さとう	えだめめ <b>こんにゃく</b> にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	616 21.6 18.3 1.9
7金	ごはん えびしゅうまい(2こ) こまつなごまあえ とうふのちゆうかに		ぎゅうにゅう えび ぶたにく とうふ たら	<b>ごはん</b> パンこ ごまめ さとう ごまあぶら かたくりこ	こまつな もやし キャベツ にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ チンゲンサイ ねぎ	644 27.8 19.9 2.5
10月	ごはん さわらのうまみやき やさいとハムのあえもの ワントンスープ		ぎゅうにゅう さわら ハム ぶたにく	<b>ごはん</b> ごまめ さとう ごまあぶら ワンタン	もやし きゅうり にんじん <b>きくらげ</b> チンゲンサイ にんにく ねぎ しょうが	577 24.1 17.4 2.4
11火	ごはん せんだいあおばぎょうざ(2こ) マーボーはるさめ たまねぎのかきたまじる	*今日の給食で使用して いる玉ねぎは、山元町の やまもとファームみらい 野でつくられた玉ねぎで す。この時期の玉ねぎ は、甘みがありおいしく 食べることができます。	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	<b>ごはん</b> サラダあぶら さとう はるさめ ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ	しょうが にんにく キャベツ ゆきな ねぎ にんじん ピーマン <b>たまねぎ</b> えのきたけ	599 22.6 15.1 1.9
12水	とうにゅうしょくパン チキンナゲット(2コ) コールスローサラダ ポトフ やまもとちようさんいちごジャム	*今日のいちごジャム は、山元町でとれたいち ごを使用した特別なジャ ムです。パッケージには ホッキーくんがデザイン されています。	ぎゅうにゅう とりにく ハム パーコン ウィンナー	しょうパン だいすあぶら じゃがいも ジャム	キャベツ きゅうり にんじん コーン はくさい <b>たまねぎ</b> いちご	621 23.7 27.8 3.5
13木	ごはん カラフルそぼろ ブロッコリーサラダ さわにわん		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	<b>ごはん</b> サラダあぶら さとう ごまあぶら	しょうが <b>たまねぎ</b> にんじん あかバブリア キバブリア ねぎ オレンジバブリア ブロッコリー きゅうり キャベツ だいこん <b>こんにゃく</b> ごぼう しいたけ	572 25.0 17.3 2.1
14金	ごはん やまもとちようさんトマトのポークカレー マカロニスープ シャリッとヨーグルト	*今月の給食で使用す るトマトは、山元町のや まもとファームみらい野 でつくられたトマトです。 今日は、豚肉と一緒に炒 めてポークカレーを作り ます。	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ チーズ ハム ヨーグルト	<b>ごはん</b> じゃがいも サラダあぶら マカロニ マヨネーズ	しょうが にんにく <b>トマト</b> <b>たまねぎ</b> にんじん キャベツ きゅうり コーン	709 23.0 24.2 2.2
17月	ごはん ぶたにくとだいすのあまからあげ わかめともやしのサラダ キャベツのみそしる	*今日の豚肉と大豆の甘 辛揚げは、ごはんがすす む味付けです。特に大豆 を食べるときには、はし をじょうずに使い、よく かんで食べましょう。	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ とうふ ちくわ	<b>ごはん</b> かたくりこ だいすあぶら さとう ごまあぶら	しょうが もやし にんにく きゅうり キャベツ ごぼう にんじん ねぎ	646 22.1 22.6 2.7
18火	ごはん カレーそぼろ はるさめサラダ とうふのちゆうかスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ たまご ハム とうふ	<b>ごはん</b> はるさめ サラダあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんじん さやいんげん きゅうり もやし チンゲンサイ コーン <b>きくらげ</b> ねぎ	613 23.1 18.2 2.3
19水	バターロールパン にくだんご(2こ) まめまめサラダ やまもとちようさんトマトのミネストローネ	*今日は、山元町産のト マトを煮込んでミネス トローネをつくります。秘 伝の隠し味を入れて、お いしく作ります。	ぎゅうにゅう ハム パーコン ぶたにく とりくに だいす	バターロールパン オリーブオイル じゃがいも さとう	えだめめ コーン キャベツ にんにく <b>トマト</b> セロリ たまねぎ にんじん	659 25.9 31.8 3.1
20木	ごはん ハンバーグケチャップソース かいそうサラダ やさいスープ		ぎゅうにゅう ツナ わかめ パーコン ぶたにく とりにく	<b>ごはん</b> しょくぶつゆし さとう	きゅうり もやし コーン はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	590 20.5 19.3 2.3
21金	ごはん さばのおこうじやき れんこんサラダ すましじる		ぎゅうにゅう さば ツナ とりにく とうふ	<b>ごはん</b> マヨネーズ ごま	れんこん にんじん キャベツ こまつな えのきたけ ねぎ	615 29.9 19.4 1.6
24月	ごはん ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーとコーンのサラダ だいこんとあぶらあげのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あぶらあげ とうふ にぼし	<b>ごはん</b> しょくぶつゆし さとう	しょうが ブロッコリー きゅうり にんじん コーン だいこん ねぎ	612 26.6 18.9 3.7
25火	ごはん ツナそぼろ もやしのおひたし とんじる		ぎゅうにゅう ツナ だいす ひよこまめ ぶたにく とうふ	<b>ごはん</b> サラダあぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな ごぼう はくさい <b>こんにゃく</b> ねぎ	623 29.1 19.5 2.4
26水	こめこパン(小) やさいかきあげ ごぼうサラダ わふううどん		ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく あぶらあげ	こめこパン ごむぎこ マヨネーズ ごま うどん	しゅんぎく ごぼう にんじん キャベツ こまつな えのきたけ たまねぎ ねぎ	592 23.5 25.6 2.8
27木	ごはん なっとう チャブチェ かんでいりすましじる	*今日のチャブチェに は、山元町の野とか葉 ファームでつくられたき くらげを使用していま す。新鮮な「生きくら げ」のおいしさを味わい ましょう。	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく とりにく とうふ	<b>ごはん</b> はるさめ サラダあぶら ごまあぶら	たまねぎ ピーマン <b>きくらげ</b> にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ	567 25.7 14.4 1.9
28金	ごはん ビビンバ(にく) ビビンバ(ナムル) わかめスープ アセロラゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	<b>ごはん</b> サラダあぶら さとう ごま ゼリー ごまあぶら	にんにく <b>こんにゃく</b> だいすもやし もやし こまつな しいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ しょうが アセロラ	580 25.3 14.4 2.1

\*牛乳は毎日つきます。\*材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。\*太字は山元町の食材です。

< 栄養価摂取基準値（中学年） エネルギー 650kcal・たんぱく質 26.8g・脂質 18.1g・塩分 2.0g >

# 献立表

日曜日	こんだて名	おしらせなど	おもな しょくひん			エネルギーKcal たんぱく質(g) しじつ(g) えんぷん(g)
			あかのなかま からだをつくる	きいろのなかま ねつやちからをつくる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる	
3月	ごはん さばのみそ煮 もやし中華和え ジュリエンスープ	おしらせなど 今月は「 <b>食育月間</b> 」です。 <b>地場産物の食材を多く使 用しています!!</b>	牛乳 ベーコン さば	ごはん ごま油 さとう	もやし きゅうり にんじん にんにく はくさい 玉ねぎ えのきたけ	743 26 23.4 2.8
4火	ごはん とりつくね かみかみサラダ たまねぎとわかめのみそ汁	★今日は、歯と口の健康 を考えた献立です。よく かんで食べることを心が けましょう。	牛乳 とり肉 ハム とうふ わかめ	ごはん パン粉 さとう かたくりこ ごま油	だいこん もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ	725 25.8 20.1 2.9
5水	米粉フォカッチャ キーマカレー ブロッコリーのツナマヨサラダ ABCマカロニスープ りんごゼリー		牛乳 ふた肉 ひよこまめ ツナ ベーコン だいす	フォカッチャ サラダ油 マヨネーズ じゃがいも マカロニ ゼリー	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく ブロッコリー キャベツ コーン はくさい チンゲンサイ りんご	803 33.5 33.1 4.8
6木	ごはん あじフライ 大豆の五目煮 蒟蒻とごぼうのすまし汁 バックソース	★給食で使用している こんにゃくは、山元町の佐 藤こんにゃく店につくら れたこんにゃくです。歯 ごたえが良く、香りも豊 じられるこんにゃくで	牛乳 あじ とり肉 だいす 昆布 とうふ 油あげ	ごはん だいす油 パン粉 こむぎこ サラダ油 さとう	枝豆 <b>こんにゃく</b> にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	776 33.1 21.2 2.3
7金	ごはん えびしゅうまい(2こ) 小松菜のごま和え 豆腐の中華煮		牛乳 えび ふた肉 とうふ たら	ごはん パン粉 ごま さとう ごま油 かたくりこ	こまつな もやし キャベツ にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ だけのこ しいたけ チンゲンサイ ねぎ	798 33.4 22.8 3.1
10月	ごはん さわらのうまみ焼き 野菜とハムの和え物 ワントンスープ		牛乳 さわら ハム ふた肉	ごはん ごま さとう ごま油 ワンタン	もやし きゅうり にんじん <b>きくらげ</b> チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく	724 29.4 20.3 2.9
11火	ごはん 仙台青葉ぎょうざ(2こ) マーボー春雨 たまねぎのかきたま汁	★今日の給食で使用して いる玉ねぎは、山元町の やまもとファームみらい 野でつくられた玉ねぎで す。この時期の玉ねぎ は、甘みがありおいしく 食べることができます。	牛乳 ふた肉 とうふ たまご	ごはん サラダ油 さとう はるさめ ごま油 かたくりこ きょうざの皮	しょうが にんにく キャベツ 雪菜 ねぎ にんじん ピーマン <b>玉ねぎ</b> えのきたけ	735 26.6 16.9 2.3
12水	豆乳食パン チキンナゲット(2こ) コールスローサラダ ポトフ 山元町産いちごジャム		牛乳 とり肉 ハム ベーコン ウインナー	食パン だいす油 じゃがいも ジャム	キャベツ きゅうり にんじん コーン はくさい <b>玉ねぎ いちご</b>	764 28.1 33.2 4.4
13木	ごはん カラフルそぼろ ブロッコリーサラダ 沢煮焼		牛乳 ふた肉 たまご とり肉	ごはん サラダ油 さとう ごま油	しょうが <b>玉ねぎ</b> にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ オレンジパプリカ ブロッコリー きゅうり キャベツ だいこん <b>こんにゃく</b> ごぼう しいたけ ねぎ	715 30.4 19.5 2.6
14金	お弁当の日	 <b>はしやスプーンは、忘れずに毎日持ってくるようにしましょう。</b>				
17月	ごはん 豚肉と大豆の甘辛揚げ わかめともやしのサラダ キャベツのみそ汁	★今日の豚肉と大豆の甘 辛揚げは、ごはんがす む味付けです。特に大豆 を食べるときには、はし を上手に使い、よくか んで食べましょう。	牛乳 ふた肉 だいす わかめ とうふ ちくわ	ごはん かたくりこ 大豆油 さとう ごま油	しょうが もやし にんにく きゅうり キャベツ ごぼう にんじん ねぎ	802 26.3 25.9 3.3
18火	ごはん カレーそぼろ 春雨サラダ 豆腐の中華スープ		牛乳 ふた肉 ひよこまめ たまご ハム とうふ	ごはん はるさめ サラダ油 さとう ごま油 かたくりこ	しょうが にんじん さやいんげん きゅうり もやし チンゲンサイ コーン <b>きくらげ</b> ねぎ	770 27.8 20.8 2.8
19水	バターロールパン 肉だんご(2こ) まめまめサラダ 山元町産トマトのミネストローネ シャリッとヨーグルト	★今日は、山元町産のト マトを煮込んでミネス トローネをつくります。秘 密の隠し味を入れて、お いしく作ります。	牛乳 ハム ふた肉 とり肉 ベーコン ヨーグルト だいす	バターロールパン オリーブ油 じゃがいも さとう	枝豆 コーン キャベツ にんにく <b>トマト</b> セロリ 玉ねぎ にんじん	845 31.2 39.0 3.8
20木	ごはん ハンバーグケチャップソース 海藻サラダ 野菜スープ		牛乳 ツナ わかめ ベーコン ふた肉 とり肉	ごはん 植物油脂 さとう	きゅうり もやしコーン はくさい 玉ねぎ にんじん ねぎ	718 23.7 21.1 2.7
21金	お弁当の日					
24月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーとコーンのサラダ だいこんと油揚げのみそ汁		牛乳 ふた肉 ツナ 油あげ とうふ にぼし	ごはん 植物油脂 さとう	しょうが ブロッコリー きゅうり にんじん コーン だいこん ねぎ	772 32.3 22.0 4.6
25火	ごはん ツナそぼろ もやしのおひたし 豚汁		牛乳 ツナ だいす ひよこま め ふた肉 とうふ	ごはん サラダ油 さとう こま じゃがいも	玉ねぎ しょうが もやし にんじん キャベツ こまつな ごぼう はくさい <b>こんにゃく</b> ねぎ	791 35.9 23.2 3.2
26水	米粉パン(小) 野菜かき揚げ ごぼうサラダ 和風うどん		牛乳 ツナ ふた肉 油あげ	米粉パン こむぎこ マヨネーズ ごま うどん	しゅんぎく ごぼう にんじん キャベツ こまつな えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	790 30.3 32.2 3.7
27木	ごはん 納豆 チャプチェ 寒天入りすまし汁	★今日のチャプチェに は、山元町の野とか菜 ファームでつくられたき くらげを使用していま す。新鮮な「生きくら げ」のおいしさを味わい	牛乳 納豆 ふた肉 とり肉 とうふ	ごはん はるさめ サラダ油 ごま油	玉ねぎ ピーマン きくらげ にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ	703 30.5 15.6 2.3
28金	ごはん ヒビンバ(肉) ヒビンバ(ナムル) わかめスープ アセロラゼリー		牛乳 ふた肉 とうふ わかめ	ごはん サラダ油 さとう ごま油 ごま ゼリー	にんにく <b>こんにゃく</b> だいすもやし もやし こまつな にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ しょうが アセロラ しいたけ	729 31.2 16.7 3.0

\*牛乳は毎日つきます。\*材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。\*太字は山元町の食材です。  
 < 栄養価摂取基準値 エネルギー 830kcal・たんぱく質 34.2g・脂質 23.1g・塩分 2.5g >