

日 曜	献立名(前半)	赤の食品 ~体の組織をつくる~	緑の食品 ~体の調子を整える~	黄の食品 ~エネルギーのもとになる~	エネルギー(kcal)			給食休み		
					たんぱく質(g)					
					塩分(g)					
					幼	小	中			
3 月	☆ひなまつり献立☆		ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です☆							
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	484	587	719			
	きんめだい白しょうゆ焼き	きんめだい		さとう	24.4	29.9	34.1			
	セルフちらし寿司	高野とうふ	にんじん れんこん 干しいたけ かんぴょう	さとう	1.9	2.2	2.8			
	すまし汁	とり肉 なたと とうふ わかめ	にんじん みつば たけのこ えのきたけ	さといも						
	ひなあられ	米		さとう						
4 火	☆県北中1年生・3年1組リクエストメニュー☆		みんな大好き「ポークカレー」の登場です!							
	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	552	740	898			
	フライドチキン	とり肉		小麦粉 こめ油	22.7	29.2	33.2			
	はるさめサラダ	ハム	にんじん きゅうり もやし	はるさめ ごま油 こめ油	1.9	2.2	2.6			
	ポークカレー	ぶた肉	にんじん トマト 玉ねぎ にんにく	じゃがいも カレールウ 生クリーム こめ油						
	いよかんゼリー		いよかん	さとう						
5 水	🐟 魚の日献立 🐟		毎月3日~7日は魚の日です。今日は、さけのみそマヨネーズ焼きです。							
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	443	581	756			
	さけのみそマヨネーズ焼き	さけ みそ	パプリカ パセリ	卵不使用マヨネーズ	23.7	29.5	35.4		県北中 3年生	
	ひじきの煮物	ひじき さつまあげ	にんじん えだ豆 ごぼう 干しいたけ	さとう こめ油	2.0	2.5	3.5			
	なめこ汁	とうふ みそ	にんじん なめこ 大根 ねぎ	じゃがいも						
	さつまいもチップス	さつまいも		こめ油						
6 木	☆県北中丹治校長先生リクエストメニュー☆		県北中学校 丹治校長先生おすすめのクラムチャウダーの登場です!							
	黒パン 牛乳	牛乳		パン	486	660	852			
	とり肉のアップルソース焼き	とり肉	にんにく りんご レモン果汁	さとう	25.1	32.6	38.7			
	コールスローサラダ		ブロッコリー にんじん コーン キャベツ	ドレッシング	2.5	3.3	4.3			
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳	にんじん にんにく 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	じゃがいも こめ油 シチュールウ						
7 金	☆国見小6年2組リクエストメニュー☆		今年度最後のリクエストメニュー! 春巻きの登場です!							
	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ		ごはん	492	668	804			
	はるまき	ぶた肉	たけのこ しいたけ	小麦粉 こめ油	18.9	23.7	27.9			
	りっちゃんサラダ	ハム こんぶ かつお節	にんじん きゅうり コーン キャベツ	こめ油 さとう	2.2	2.9	3.5			
	とん汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	さといも						
10 月	🎂 3月生まれのお誕生日おめでとう献立 🎂		3月生まれのみなさん おめでとうございます!							
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	525	646	768			
	とり肉のチーズ焼き	とり肉 チーズ		小麦粉	23.9	27.1	30.2			
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー にんじん きゅうり コーン	ドレッシング	2.4	2.6	2.9			
	茎わかめスープ	ベーコン 茎わかめ とうふ	にんじん しめじ キャベツ ねぎ							
	ココアババロア	牛乳		さとう						
11 火	☆ みんなで食べる国見町の日 ☆		国見町食卓園鑑より 藤田地区 菊地さんの「くさだち菜とえのきの煮びたし」を味わいましょう。							
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	428	593	725			
	銀たら西京焼き	銀たら みそ		さとう	19.2	24.7	28.2			
	くさだち菜とえのきの煮びたし	油あげ	にんじん くさだち菜 もやし えのきたけ	さとう	1.4	1.7	2.0			
	ぶたひき肉のごまスープ	ぶたひき肉	にんじん チンゲンサイ しめじ 玉ねぎ しょうが	さとう ごま ごま油						

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。

◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1か月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	495	22.0	19.0	312	2.0
小学校	636	27.4	22.0	385	2.5
中学校	786	31.9	24.3	412	2.9

令和6年度 3月 献立表

日	曜	献立名(後半)	赤の食品 ～体の組織をつくる～			緑の食品 ～体の調子を整える～			黄の食品 ～エネルギーのもとになる～			国見町給食センター			給食休み
			エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)			塩分(g)						
			幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中				
			給食休み												
12	水	♪中学校卒業おめでとう献立♪ 県北中学校3年生のみなさん ご卒業おめでとうございます！										439 20.6 1.8	605 27.1 2.0	827 32.2 2.3	
		赤飯 牛乳	牛乳		赤飯										
		とりのから揚げ	とり肉		でんぷん こめ油										
		なの花のおひたし		なの花 にんじん もやし えのきたけ	さとう ごま油										
		さわ煮椀	とり肉 とうふ	にんじん みつば ごぼう たけのこ 干しいたけ											
		中学校のみ お祝いクレープ	豆乳	いちご	さとう 米粉										
13	木	♪幼稚園卒園・修了おめでとう献立♪ 幼稚園のみなさん おめでとうございます！										608 19.7 2.2	656 23.6 2.9	/	中学校
		中華めん 牛乳	牛乳		めん										
		ぎょうざ	ぶた肉 とり肉	にら キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 こめ油										
		海藻サラダ	わかめ 茎わかめ とさかのり こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり	ドレッシング										
		しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なた	にんじん こまつな めんま もやし コーン ねぎ											
		幼稚園のみ お祝いクレープ	豆乳	いちご	さとう 米粉										
14	金	♪小学校卒業・修了おめでとう献立♪ 国見小学校のみなさん おめでとうございます！ ～小学6年生はバイキング給食です。お楽しみに！～										604 27.9 2.5	749 32.4 2.9	幼稚園 中学校 3年生	
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん										
		いわしの梅煮	いわし		さとう										
		こまつなごまあえ		こまつな にんじん もやし	さとう ごま										
肉じゃが	ぶた肉	にんじん いんげん 玉ねぎ	じゃがいも さとう こめ油												
17	月	♪小学校卒業・修了おめでとう献立♪ 国見小学校のみなさん おめでとうございます！ ～小学6年生はバイキング給食です。お楽しみに！～										629 27.5 3.0	769 32.1 3.4	幼稚園 中学校 3年生	
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん										
		ウインナーたまご巻き	ウインナー たまご		さとう										
		キムタクごはんの具	ぶた肉	たくあん はくさいキムチ ねぎ	こめ油 ごま油										
ほうれん草入り中華スープ	とり肉 とうふ	にんじん ほうれん草 ねぎ もやし 干しいたけ たけのこ	はるさめ												
18	火	♪小学校卒業・修了おめでとう献立♪ 国見小学校のみなさん おめでとうございます！ ～小学6年生はバイキング給食です。お楽しみに！～										666 26.4 2.0	707 30.1 2.3	幼稚園 中学校 3年生	
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん										
		チーズインハンバーグ	とり肉 ぶた肉 チーズ	玉ねぎ	小麦粉										
		ポパイサラダ	ハム	ほうれん草 きゅうり キャベツ にんにく コーン	さとう こめ油										
		とりごぼう汁	とり肉 油あげ とうふ	にんじん ごぼう たけのこ ねぎ											
		小学校のみ お祝いクレープ	豆乳	いちご	さとう 米粉										
19	水	♪中学校修了おめでとう献立♪ 県北中学校1、2年生のみなさん おめでとうございます！										853 28.6 1.7	幼稚園 小学校 中学校 3年生		
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん										
		あじフリッター(2つずつ)	あじ		小麦粉 こめ油										
		ドライカレー	ぶたひき肉 大豆	にんじん 玉ねぎ にんにく コーン	カレールウ でんぷん こめ油										
		ABCスープ	ベーコン	にんじん こまつな 玉ねぎ しめじ	マカロニ じゃがいも										
		プリン	豆乳		さとう										

まつ いろ
ひな祭りの色

おんな こ せいちょう いの まつ
女の子の成長を祈るひな祭り。
はる あらわ いろ ちゅうもく
春を表す色にも注目してみましょう。

