

3月 こんだてのお知らせ

令和5年度
山形地区学校給食センター

日 曜	こんだて名	おもな食品と働き						ご家庭で食べてほしい食品		
		体のどしきをつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群			
1	*椎の節旬給食* 主・飲み物 ちらしずし 牛乳 主 菜 きんしたまご 副 菜 なのはなのツナマヨあえ 汁 物 うしおじる その他 ひなあられ 金 ミルクプリン(小中のみ)	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん さやえんどう	ごぼう しいたけ	米 むぎ さとう	あぶら	くだもの		
4	主・飲み物 むぎごはん 牛乳 主 菜 キャベツメンチカツ 副 菜 あまぎあえ 汁 物 ポークカレー その他 きよみオレンジ	とりにく ぶたにく だいず	牛乳		キャベツ たまねぎ	米 むぎ	あぶら	きのこ類		
5	主・飲み物 しゃくパン 牛乳 主 菜 とうふハンバーグていやきソース 副 菜 ミートソースパゲッティ 汁 物 コンスーフ その他 デコボン キャラメルクリーム	とうふ とりにく	牛乳		たまねぎ	こむぎこ さとう	あぶら	小魚・海そう類		
7	主・飲み物 ぶたキムチごはん 牛乳 主 菜 アジいどべフライ 副 菜 ちゅうかサラダ 汁 物 みぞクワンダンスーフ その他 ヨーグルト	ぶたにく	牛乳		はくさい ごぼう	米 むぎ さとう	あぶら	いも類		
8	*カミカミ給食* 主・飲み物 ごはん 牛乳 主 菜 とりにくのからあげ 副 菜 つぼづけあえ 汁 物 カミカミとんじる その他 ぶどうかじゅうグミ	とりにく	牛乳			米		魚類		
11	主・飲み物 すくなめごはん 牛乳 主 菜 さけのみぞマヨやき 副 菜 ごまあえ 汁 物 こめこめんじる その他 ストロベリームース	さけ みそ	牛乳			米	あぶら	海そう・小魚類		

お魚には骨があります。
←マークがある日は、
特に骨に気をつけて食べましょう。

*太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
※部会により献立を変更することがあります。ご了承ください。

さあ、食べるバケイ 答え ③

1年間の食生活をふり返ろう！

★「はい」は ⇒ 「いいえ」は ⇨ の矢印にそって進みましょう。

