



# 3月の献立表

月	火	水	木	金
<b>2</b> ・ ごはん ・ たらのマヨネーズやき ・ にくやさしいため ☆ あぶらふみそしる	<b>3 【ひな祭り献立】</b> ・ ちらしずし ☆ とりにくのからあげ ・ キャベツのおかかあえ ・ あさりとはるさめのすましじる ・ ココアプリン	<b>4</b> ・ セルフメンチカツバーガー (パン メンチカツ) ・ ツナマヨサラダ ・ ひよこめとやさいのカレースープ ・ りんご	<b>5</b> ☆ ソースやきそば ・ わかめスープ ・ フルーツヨーグルト	<b>6</b> ☆ ポークカレーライス ・ アメリカンサラダ ・ いよかん
赤 鶏 豚肉 豆腐	赤 鶏肉 かつおぶし あさり 豆腐	赤 豚肉 まぐろ水煮 ひよこ豆 ウインナー	赤 豚肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	赤 豚肉
黄 米 マヨネーズ 油 油麩	黄 米 油 春雨	黄 パン マヨネーズ 油 じゃが芋	黄 中華麺 油 ごま	黄 米 油 じゃが芋 ポテトチップス
緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン 大根 ねぎ	緑 もやし キャベツ にんじん えのきだけ 水菜 いちご キウイフルーツ	緑 キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん かぶ 玉ねぎ パセリ りんご	緑 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン えのきだけ ねぎ たけのこ バナナ みかん 黄桃 バインアップル	緑 にんじん 玉ねぎ トマト りんご ブロッコリー きゅうり とうもろこし いよかん
栄養量 小学部 556kcal・25.0g 中学部 660kcal・29.0g 高等部 707kcal・30.2g	栄養量 小学部 624kcal・26.6g 中学部 736kcal・30.4g 高等部 783kcal・31.5g	栄養量 小学部 584kcal・20.3g 中学部 774kcal・26.2g 高等部 788kcal・26.4g	栄養量 小学部 607kcal・25.1g 中学部 649kcal・26.6g 高等部 700kcal・28.4g	栄養量 小学部 654kcal・19.8g 中学部 752kcal・22.1g 高等部 815kcal・23.7g
<b>9</b> ・ ごはん ☆ にくじゃが ・ けんちんじる ・ みかんいりぎゅうにゅうかん	<b>10</b> ・ むぎごはん ☆ とりにくのレモンに ・ うのはないり ・ かきたまじる	<b>11</b> ちんこん <b>みやぎ鎮魂の日</b> (臨時休業日)	<b>12 【卒業お祝い献立】</b> ・ ごはん ・ メバルのしおこうじやき ・ ちくぜんに ・ なめこじる ☆ いちごのロールケーキ	<b>13</b> そつぎょうしき <b>卒業式</b> 
赤 豚肉 豆腐	赤 鶏肉 おから 卵 豆腐		赤 メバル 鶏肉 はんぺん 豆腐	
黄 米 じゃが芋 里芋	黄 米 大麦 油		黄 米 油 里芋 じゃが芋 ケーキ	
緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう 大根 ごぼう 白菜 ねぎ みかん	緑 レモン ごぼう ねぎ にんじん さやいんげん しいたけ 玉ねぎ えのきだけ 小松菜		緑 にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ なめこ 大根 ねぎ	
栄養量 小学部 641kcal・22.8g 中学部 733kcal・25.2g 高等部 794kcal・26.7g	栄養量 小学部 584kcal・25.4g 中学部 696kcal・29.7g 高等部 743kcal・31.0g		栄養量 小学部 622kcal・29.3g 中学部 702kcal・31.4g 高等部 750kcal・32.8g	
<b>16</b> ・ ごはん ・ とうふのちゅうかに ・ じゃがいものにくみそあえ ・ りんご	<b>17</b> ・ しょくパン ・ ピーナッツクリーム ・ ミートオムレツ デミグラスソース ・ こまつなのソテー ・ ミネストローネ	<b>18 【みやぎ水産の日】</b> ・ ごはん ・ はるまき <small>今月は『めかぶ』</small> ・ ぶたキムチいため ・ めかぶのたまごスープ	<b>19</b> ・ ごはん ・ いわしのうめに ・ きりぼしだいこんのもの ・ とんじる ・ いよかん	<b>20</b> しゅんぶんひ <b>春分の日</b> 
赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵	赤 卵 豚肉 ベーコン ウインナー 大豆	赤 豚肉 卵 めかぶ	赤 いわし 豚肉 さつま揚げ 豆腐	
黄 米 油 じゃが芋	黄 パン ピーナッツクリーム 油 じゃが芋	黄 米 油 ごま	黄 米 油 ごま 里芋	
緑 にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ チンゲンサイ きくらげ りんご	緑 にんじん 玉ねぎ パセリ とうもろこし こまつな トマト キャベツ	緑 もやし にんじん なら たけのこ えのきだけ ねぎ	緑 切干大根 にんじん しいたけ 大根 ごぼう 白菜 ねぎ いよかん	
栄養量 小学部 628kcal・26.3g 中学部 725kcal・28.8g 高等部 789kcal・30.9g	栄養量 小学部 681kcal・26.6g 中学部 830kcal・31.2g 高等部 846kcal・31.7g	栄養量 小学部 631kcal・22.2g 中学部 773kcal・25.0g 高等部 824kcal・26.6g	栄養量 小学部 576kcal・23.4g 中学部 661kcal・26.4g 高等部 712kcal・27.7g	
<b>23</b> ・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ れんこんいりひじきのもの ・ ひきなじる ・ いちご	<b>24</b> しゅりょうしき <b>修了式</b> 	☆印の付いている献立は卒業生(高等部3年生・中学部3年生・小学部6年生)からのリクエスト献立を取り入れてしています。詳しくは裏面の給食だよりを御覧下さい。 	<b>【3月の平均栄養量】</b> (上段: 給与量 下段: 基準値) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 609kcal / 719kcal / 765kcal 585kcal / 747kcal / 774kcal たんぱく質 24.1g / 27.3g / 29.6g 24.1g / 30.8g / 31.9g 脂 質 20.1g / 22.3g / 23.0g 18.7g / 20.7g / 21.5g 塩 分 2.5g / 2.9g / 3.1g 2.0g / 2.5g / 2.5g	
赤 豆腐 鶏肉 油揚げ				
黄 米 油				
緑 にんじん さやいんげん れんこん 大根 えのきだけ ねぎ いちご				
栄養量 小学部 534kcal・20.0g 中学部 650kcal・23.3g 高等部 700kcal・24.4g				

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食だよりです。是非御覧下さい。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。2月の給食を写真で紹介しておりますので、ぜひ御覧下さい。