



3月の献立表

月	火	水	木	金
<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ☆ とりにくのレモン煮 キャベツのおかかあえ たまねぎとじゃがいものみそしる 	<p>3 【ひなまつり献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ ちらしずし ・ だいこんとぶたにくのもの ☆ ほうとうふうみそしる ・ ミニももゼリー 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ マーボーやきそば ☆ しおだれキャベツ ・ きよみオレンジ 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ こめこパン ☆ コーンフレークチキン ☆ ブロッコリーのガーリックソテー ・ たまごとチーズのスープ 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ チキンカレーライス ☆ アメリカンサラダ ☆ りんご
赤 鶏肉 かつお節 豆腐	赤 豚肉 油揚げ	赤 豚肉 豆腐 ハム	赤 鶏肉 ベーコン 粉チーズ	赤 鶏肉
黄 米 油 じゃがいも	黄 米 油 ゼリー	黄 中華麺 油 ごま	黄 米粉パン 油 コーンフレーク パン粉	黄 米 油 じゃがいも ポテトチップス
レモン もやし	れんこん 大根 にんじん	にんじん ねぎ 玉ねぎ	ブロッコリー とうもろこし	にんじん 玉ねぎ トマト
緑 キャベツ にんじん	緑 さやいんげん ごぼう	緑 たけのこ しいたけ いら	緑 玉ねぎ にんじん キャベツ	緑 キャベツ きゅうり ブロッコリー
玉ねぎ さやえんどう	かぼちゃ しめじ ねぎ	キャベツ もやし 清美オレンジ	えのきだけ 小松菜	とうもろこし りんご
栄 小学部 468kcal・22.6g 養 中学部 619kcal・27.7g 量 高等部 736kcal・30.4g	栄 小学部 509kcal・20.0g 養 中学部 676kcal・24.9g 量 高等部 833kcal・29.2g	栄 小学部 581kcal・26.2g 養 中学部 716kcal・31.5g 量 高等部 777kcal・35.3g	栄 小学部 502kcal・28.4g 養 中学部 696kcal・37.9g 量 高等部 711kcal・39.0g	栄 小学部 552kcal・19.9g 養 中学部 706kcal・24.0g 量 高等部 856kcal・28.0g
<p>9 【卒業・進級お祝い献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ わかめごはん ☆ こうはくからあげ ・ ゆきなのごまあえ ・ ひきなじる ☆ てづくりココアプリン 	<p>10</p> <p>そつぎょうしき 卒業式</p>		<p>11</p> <p>みやぎちんこんのひ みやぎ鎮魂の日 (臨時休業日)</p>	
赤 わかめ 鶏肉 油揚げ			赤 笹かまぼこ 粉チーズ 豚肉 豆腐	赤 豆腐 豚肉 豆腐
黄 米 油			黄 米 マヨネーズ じゃがいも 油	黄 米 油 ごま じゃが芋
雪菜 もやし			玉ねぎ にんじん	ごぼう れんこん
緑 大根 にんじん			緑 さやえんどう 白菜	緑 にんじん 玉ねぎ
えのきだけ ねぎ			えのきだけ ねぎ	小松菜
栄 小学部 574kcal・25.1g 養 中学部 738kcal・30.7g 量 高等部 880kcal・33.8g			栄 小学部 469kcal・22.0g 養 中学部 613kcal・27.2g 量 高等部 744kcal・30.9g	栄 小学部 502kcal・20.7g 養 中学部 648kcal・25.0g 量 高等部 783kcal・28.3g
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ・ ぶたにくのすきやき ・ さつまいものミルクに ・ パナナ 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ・ ぶたにくとたまねぎのしょうがいため ・ ゆでブロッコリーマヨネーズぞえ ・ さつまじる 	<p>18 【みやぎ水産の日献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ・ さんりくさんさばみそづけフライ ・ きりぼしだいこんのもの ・ キャベツのみそしる 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ミルクパン ・ とりにくのマーマレードやき ・ キャベツのカレーソテー ・ ミネストローネ 	<p>20</p> <p>しゅんぶんのひ 春分の日</p>
赤 豚肉 焼き豆腐	赤 豚肉 鶏肉 生揚げ	赤 さば 豚肉 豆腐	赤 鶏肉 ベーコン ウインナー	
黄 米 油 焼酎 さつまいも パター	黄 米 油 マヨネーズ さつまいも	黄 米 油 ごま	黄 パン マーマレード パター 油 マカロニ	
にんじん 白菜	玉ねぎ ブロッコリー	切り干し大根 にんじん	キャベツ とうもろこし	
緑 ねぎ しめじ	緑 大根 にんじん	緑 しいたけ キャベツ もやし	緑 にんじん 玉ねぎ	
バナナ	ごぼう ねぎ	えのきだけ ねぎ	キャベツ トマト	
栄 小学部 574kcal・23.7g 養 中学部 728kcal・28.4g 量 高等部 896kcal・33.7g	栄 小学部 519kcal・23.8g 養 中学部 673kcal・29.0g 量 高等部 829kcal・34.1g	栄 小学部 506kcal・20.8g 養 中学部 661kcal・25.3g 量 高等部 807kcal・29.5g	栄 小学部 534kcal・26.0g 養 中学部 751kcal・33.9g 量 高等部 771kcal・35.0g	
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ・ とうにゅうなべ ・ じゃがいものごまみそあえ ・ ミニりんごゼリー 	<p>【3月の平均栄養量】</p> <p>(上段：給与量 下段：基準量)</p> <p>小学部 / 中学部 / 高等部</p> <p>エネルギー 523kcal / 684kcal / 802kcal</p> <p>たんぱく質 23.1g / 28.6g / 32.1g</p> <p>脂 質 18.0g / 21.0g / 22.8g</p> <p>塩 分 2.2g / 2.9g / 3.3g</p>		<p>リクエスト献立実施中！！</p> <p>2月と3月の給食は、卒業生のリクエスト献立を取り入れています。献立名に☆印の付いている献立がリクエスト献立です。給食時には、リクエストしてくれた児童生徒の名前を紹介しています。楽しく食べてほしいと思います。</p> <p>☆リクエスト献立☆</p> <p>第1位 マーボー焼きそば (8人)</p> <p>第2位 カレーライス (7人)</p> <p>唐揚げ (塩唐揚げ含む) (7人)</p> <p>第3位 スパゲティミートソース (5人)</p>	
赤 豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳				
黄 米 油 じゃがいも ごま ゼリー				
にんじん 大根				
緑 白菜 えのきだけ				
水菜 ねぎ				
栄 小学部 513kcal・21.7g 養 中学部 667kcal・26.4g 量 高等部 806kcal・30.6g				

○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。

○裏面は給食日よりです。是非御覧ください。

○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。また、給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。