



# 3月の献立表

月	火	水	木	金		
	<b>1</b> ☆ チョコチップパン ・ タラフライ ・ ペンネのトマトソースに ・ まめとやさいのスープ	<b>2</b> ☆ ビビンバ ・ ワンタンスープ ☆ ポテトチーズ焼き	<b>3 【ひなまつり献立】</b> ・ ちらしずし ・ あぶらふにくじゃが ・ はるさめのすまじる ☆ まっちゃんプリン	<b>4 【卒業進級お祝い献立】</b> ・ わかめごはん ☆ とりにくのからあげ ・ キャベツのごまあえ ・ ひきなじる ・ おいおいクレープ		
	赤 タラ 鶏肉 大豆 ベーコン	赤 豚肉 卵 チーズ	赤 卵 豚肉 鶏肉 なたと巻き	赤 鶏肉 油揚げ わかめ		
	黄 パン チョコレート 油 ペンネ ジャが芋	黄 米 油 ごま ワンタン ジャが芋	黄 米 油 油麩 春雨 プリン	黄 米 油 ごま クレープ		
	緑 玉ねぎ トマト しめじ にんじん キャベツ かぶ パセリ	緑 ほうれんそう 大豆もやし にんじん もやし 白菜 たけのこ チンゲンサイ きくらげ	緑 にんじん れんこん たけのこ 玉ねぎ えのきだけ みつば いちご	緑 キャベツ もやし にんじん 大根 えのきだけ ねぎ		
	栄養量 小学部 586kcal・27.0g 中学部 812kcal・34.1g 高等部 801kcal・33.3g	栄養量 小学部 572kcal・25.5g 中学部 800kcal・33.5g 高等部 736kcal・31.0g	栄養量 小学部 595kcal・22.7g 中学部 841kcal・29.2g 高等部 768kcal・27.1g	栄養量 小学部 615kcal・24.7g 中学部 818kcal・32.5g 高等部 773kcal・31.5g		
<b>7</b> ☆ マーボーやきそば ・ わかめとツナのサラダ ・ デコボン	<b>8</b> ・ ごはん ・ どうふハンバーグ ・ れんこんいりひじきのものに ・ ごまみそやさいスープ ・ ぎゅうにゅうかんてんゼリー	<b>9</b> ☆ ポークカレーライス (むぎごはん) ・ アメリカンサラダ ・ いちご	<b>10</b> そつぎょうしき <b>卒業式</b> 			
赤 豆腐 豚肉 わかめ まぐろ水煮	赤 豆腐 大豆 ひじき さつま揚げ 豚肉	赤 豚肉			<b>11</b> みやぎちんこのひ <b>みやぎ鎮魂の日</b> (臨時休業日) 	
黄 中華麺 油	黄 米 油 ごま	黄 米 大麦 油 ジャが芋 ポテトチップス				
緑 にんじん ねぎ 玉ねぎ いら たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし デコボン	緑 にんじん れんこん さやいんげん もやし 玉ねぎ とうもろこし 小松菜	緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご きゅうり キャベツ とうもろこし いちご				
栄養量 小学部 593kcal・26.5g 中学部 767kcal・34.4g 高等部 714kcal・31.7g	栄養量 小学部 578kcal・21.7g 中学部 810kcal・28.3g 高等部 756kcal・26.8g	栄養量 小学部 609kcal・21.4g 中学部 850kcal・28.3g 高等部 780kcal・26.1g				
<b>14</b> ・ ごはん ・ はるまき ・ ぶたキムチいため ・ えびとなめこのスープ	<b>15</b> ・ ソフトパン ・ チリコンカン ・ クラムチャウダー ・ りんご	<b>16</b> ・ ごはん ・ かんこくふうすきやき ・ じゃがいものごまみそあえ ・ いやかん	<b>17</b> ・ ごはん ・ さばのごまだれがけ ・ きりぼしだいこんのオイスターソースに ・ かきたまじる	<b>18</b> ・ きのこのトマトスパゲティ ・ コーンサラダ ・ さつまいもむしパン		
赤 豚肉 えび 卵	赤 大豆 豚肉 あさり ベーコン	赤 豚肉 焼き豆腐	赤 さば 豚肉 卵 豆腐	赤 ベーコン 卵		
黄 米 油	黄 パン 油 ジャが芋	黄 米 油 ジャが芋 ごま	黄 米 ごま 油	黄 スパゲティ 油 さつま芋 ホットケーキミックス		
緑 もやし にんじん いら なめこ 小松菜 ねぎ	緑 玉ねぎ とうもろこし トマト にんじん マッシュルーム ブロッコリー りんご	緑 にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきだけ りんご さやいんげん いやかん	緑 切り干し大根 にんじん いら もやし エリンギ 玉ねぎ えのきだけ 小松菜	緑 玉ねぎ にんじん トマト しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし		
栄養量 小学部 600kcal・24.2g 中学部 838kcal・31.6g 高等部 790kcal・29.5g	栄養量 小学部 591kcal・25.2g 中学部 834kcal・33.8g 高等部 807kcal・32.2g	栄養量 小学部 568kcal・24.5g 中学部 780kcal・31.0g 高等部 731kcal・29.7g	栄養量 小学部 550kcal・25.7g 中学部 753kcal・33.4g 高等部 729kcal・33.2g	栄養量 小学部 585kcal・21.7g 中学部 763kcal・28.0g 高等部 701kcal・26.0g		
<b>21</b> しゅんぶんのひ <b>春分の日</b> 	<b>22</b> ・ ごはん ・ さわらのたつたあげ ・ だいこんのそぼろに ・ はくさいのみそじる ・ パナナ	<b>23</b> ・ ごはん ・ たまごのちぐさやき ・ すきこんぶのにもの ・ とんじる ・ キヤラメルプリン	<b>24</b> しゅうりょうしき <b>修了式</b> 			
赤 さわら 豚肉 豆腐	赤 卵 鶏肉 豚肉	赤 卵 鶏肉 豚肉	<b>卒業、進級おめでとう</b> 			
黄 米 油	黄 米 油 里芋 プリン	黄 米 油 里芋 プリン				
緑 大根 にんじん さやいんげん 白菜 えのきだけ パナナ	緑 ねぎ にんじん たけのこ 大豆もやし 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	緑 ねぎ にんじん たけのこ 大豆もやし 大根 ごぼう 白菜 ねぎ				
栄養量 小学部 577kcal・25.7g 中学部 736kcal・30.0g 高等部 697kcal・28.8g	栄養量 小学部 603kcal・27.2g 中学部 841kcal・35.5g 高等部 774kcal・33.0g	栄養量 小学部 603kcal・27.2g 中学部 841kcal・35.5g 高等部 774kcal・33.0g				

○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。  
 また、2月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。

**【3月の平均栄養量】**  
 (上段:給与量 下段:目標値)

	小学部	中学部	高等部
エネルギー	587kcal / 580kcal	803kcal / 867kcal	754kcal / 807kcal
たんぱく質	24.6g / 23.9g	31.7g / 35.8g	30.3g / 33.3g
脂 質	20.0g / 16.1g	24.8g / 24.1g	23.7g / 22.4g
塩 分	2.4g / 2.0g	3.2g / 2.5g	3.0g / 2.5g

## リクエスト献立実施中！！

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。  
**リクエストで人気のあった献立**  
 1位・・・カレーライス・ソース焼きそば(8人)  
 2位・・・スパゲティミートソース(3人)

