



3月の献立表

月	火	水	木	金
<p>【3月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:基準量) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 523kcal / 678kcal / 836kcal 542kcal / 698kcal / 869kcal たんぱく質 23.5g / 29.0g / 33.3g 22.3g / 28.8g / 35.8g 脂 質 17.9g / 20.8g / 22.9g 15.9g / 19.4g / 24.2g 塩 分 2.3g / 3.0g / 3.4g 2.0g / 2.5g / 2.5g</p> <p>献立表はこちらから見ることができます。</p>  <p>ブログはこちらから見ることができます。</p>  <p>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。 13人の卒業生から35種類のリクエストが出されましたが、一番人気はやっぱり「カレーライス」でした。 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。 1人につきひとつ以上のリクエストを取り入れていますので、楽しく食べてほしいと思います。</p>  <p>卒業、進級おめでとう</p> 				
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とうふハンバーグおろしソース ぶたキムチいため さつまじる ミニももゼリー 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とりにくのレモンに ぶたにくとごぼうのみそいため かきたまじる 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ スパゲティミートソース ☆ さつまいもとかぼちゃのサラダ ☆ りんご 	<p>6【卒業・進級お祝い献立】7</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ わかめごはん ☆ こうはくからあげ ・ ゆきなのおかかあえ ・ ひきなじる ☆ てづくりプリン 	<p>そつぎょうしき 卒業式</p> 
赤 豆腐 鶏肉 豚肉 生揚げ	赤 鶏肉 豚肉 卵 豆腐	赤 豚肉 牛肉 鶏レバー チーズ	赤 わかめ 鶏肉 かつお節 油揚げ	
黄 米 油 さつまいも ゼリー	黄 米 油	黄 スパゲティ 油 さつまいも マヨネーズ	黄 米 油	
大根 えのきだけ もやし	レモン ごぼう にんじん	玉ねぎ にんじん ピーマン	雪菜 もやし キャベツ	
緑 にら にんじん	緑 さやいんげん 玉ねぎ	緑 マッシュルーム かぼちゃ	緑 大根 にんじん ねぎ	
ごぼう ねぎ	えのきだけ 小松菜	きゅうり りんご	えのきだけ いちご	
栄養量 小学部 529kcal・22.1g 中学部 705kcal・28.2g 高等部 866kcal・32.1g	栄養量 小学部 501kcal・24.2g 中学部 656kcal・29.6g 高等部 815kcal・33.4g	栄養量 小学部 601kcal・26.3g 中学部 752kcal・32.3g 高等部 882kcal・38.1g	栄養量 小学部 535kcal・25.3g 中学部 677kcal・30.3g 高等部 827kcal・33.9g	
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とりにくのんにくみそやき すきこんぶのもの うどんいりあぶらふじる ミニりんごゼリー 	<p>11</p> <p>みやぎちんこのひ みやぎ鎮魂の日 (臨時休業日)</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのカレーふうみやき あぶらふとだいこんのもの たまねぎとじゃがいものみそしる 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ しよくパン ・ いちごジャム ・ とりにくのマーマレードやき ・ ブロッコリーのガーリックソテー ・ ミネストローネ 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ カレーピラフ ・ だいこんのわふうサラダ ・ たまごとチーズのスープ ・ パナナ
赤 鶏肉 豚肉		赤 さば 豚肉 豆腐	赤 鶏肉 ベーコン ウインナー 大豆	赤 鶏肉 まぐろ水煮 卵 粉チーズ
黄 米 油 ごま うどん 油麩 ゼリー		黄 米 油 油麩 じゃが芋	黄 パン ジャム 油 じゃが芋 マカロニ	黄 米 バター 油 パン粉
にんじん 大豆もやし		大根 さやいんげん	ブロッコリー とうもろこし	玉ねぎ にんじん ピーマン
緑 たけのこ 大根 ごぼう		緑 玉ねぎ にんじん	緑 にんじん 玉ねぎ	緑 マッシュルーム 大根 きゅうり
白菜 ねぎ		さやえんどう	トマト キャベツ	キャベツ 小松菜 えのきだけ
栄養量 小学部 475kcal・23.0g 中学部 617kcal・28.5g 高等部 775kcal・31.7g		栄養量 小学部 506kcal・24.5g 中学部 657kcal・30.1g 高等部 818kcal・33.4g	栄養量 小学部 511kcal・25.4g 中学部 640kcal・31.6g 高等部 705kcal・33.9g	栄養量 小学部 490kcal・20.7g 中学部 651kcal・26.9g 高等部 836kcal・33.1g
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん はるまき はるさめとやさいのいためもの ちゅうかたまごスープ 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎせいどうふ きりぼしだいこんのカレーに ごまみそやさいスープ 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん あかうおのこうみやき にくじゃが はくさいのみそしる いよかん 	<p>20</p> <p>しゅんぶんのひ 春分の日</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ チキンカレーライス ・ コールスローサラダ ・ くだもの
赤 豚肉 卵 豆腐	赤 豚肉 豆腐 卵 さつま揚げ	赤 赤魚 豚肉 豆腐		赤 鶏肉 チーズ
黄 米 油 春雨	黄 米 油 じゃが芋	黄 米 油 じゃが芋		黄 米 油 じゃが芋
キャベツ にんじん たけのこ	にんじん たけのこ しいたけ	ねぎ にんじん 玉ねぎ		にんじん 玉ねぎ トマト
緑 チンゲンサイ きくらげ	緑 さやいんげん 切り干し大根	緑 さやえんどう 白菜		緑 りんご キャベツ きゅうり
玉ねぎ 豆苗 しいたけ	もやし チンゲンサイ とうもろこし	えのきだけ いよかん		とうもろこし 果物
栄養量 小学部 554kcal・19.8g 中学部 745kcal・24.0g 高等部 911kcal・28.2g	栄養量 小学部 515kcal・23.9g 中学部 670kcal・29.0g 高等部 862kcal・35.2g	栄養量 小学部 486kcal・25.7g 中学部 628kcal・31.3g 高等部 793kcal・35.6g		栄養量 小学部 570kcal・20.9g 中学部 739kcal・25.9g 高等部 938kcal・31.0g

○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、給食や調理の様子を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。