



# 3月の献立表

月	火	水	木	金
<p><b>【3月の平均栄養量】</b>            (上段:給与量 下段:基準量)            小学部 / 中学部 / 高等部</p> <p>エネルギー 535kcal / 695kcal / 832kcal            542kcal / 668kcal / 869kcal</p> <p>たんぱく質 23.2g / 28.7g / 33.1g            22.3g / 28.8g / 35.8g</p> <p>脂質 18.1g / 21.0g / 23.0g            15.9g / 19.4g / 24.2g</p> <p>塩分 2.3g / 3.0g / 3.3g            2.0g / 2.5g / 2.5g</p>				
<p><b>リクエスト献立実施中!!</b>            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。  <b>リクエストで人気のあった献立</b>            1位...カレーライス・鶏肉の唐揚げ(4人)            2位...スパゲティミートソース、鶏肉のレモン煮、ソース焼きそば(3人)</p>				
<p>ブログはこちらから見ることができます。</p> <p>献立表はこちらから見ることができます。</p>				
<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>セルフハンバーガー (パン デミグラスハンバーグ)</li> <li>ツナマヨサラダ</li> <li>☆ たまごとチーズのスープ</li> </ul>				
<p>赤 豚肉 まぐろ水煮 卵 粉チーズ ベーコン</p> <p>黄 パン マヨネーズ 油</p> <p>緑 玉ねぎ しめじ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし えのきだけ 小松菜</p> <p>栄養量 小学部 571kcal・25.0g 中学部 766kcal・32.0g 高等部 792kcal・33.0g</p>				
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7【卒業・進級祝い献立】</b>	<b>8</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>☆ てづくりジャンボしゅうまい</li> <li>ぶたにくとキャベツのみそいため</li> <li>ちゅうかコーンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>あかうおのキムチやき</li> <li>キャベツのしおこんぶあえ</li> <li>☆ みそワントンスープ</li> <li>☆ ココアプリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ チキンカレーライス</li> <li>☆ アメリカンサラダ</li> <li>☆ いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ わかめごはん</li> <li>☆ とりにくのレモンに</li> <li>☆ ちくぜんに</li> <li>☆ ひきなじる</li> <li>☆ いちごクレープ</li> </ul>	<p>そつぎょうしき <b>卒業式</b></p>
赤 豚肉 卵	赤 赤魚 昆布	赤 鶏肉	赤 鶏肉 油揚げ	
黄 米 油 しゅうまいの皮	黄 米 油 ごま ワンタン	黄 米 油 じゃがいも ポテトチップス	黄 米 油 里芋 クレープ	
緑 たけのこ 玉ねぎ しいたけ にんじん キャベツ ビーマン とうもろこし チンゲンサイ	緑 キャベツ もやし 白菜 にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ	緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ とうもろこし きゅうり ブロッコリー いちご	緑 レモン にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ 大根 えのきだけ ねぎ	
栄養量 小学部 512kcal・22.4g 中学部 659kcal・27.2g 高等部 828kcal・32.6g	栄養量 小学部 493kcal・23.7g 中学部 627kcal・28.5g 高等部 808kcal・34.5g	栄養量 小学部 546kcal・20.1g 中学部 713kcal・24.7g 高等部 868kcal・28.4g	栄養量 小学部 591kcal・24.7g 中学部 743kcal・30.2g 高等部 898kcal・35.4g	
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p>みやぎちんこんのひ <b>みやぎ鎮魂の日</b> (臨時休業日)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ しょくパン</li> <li>・ メープルジャム</li> <li>・ タンドリーチキン</li> <li>・ キャベツのソテー</li> <li>・ クラムチャウダー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ きこのトマトスパゲティ</li> <li>・ まめとチーズのサラダ</li> <li>・ はっさく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ かつおメンチカツ</li> <li>・ ぶたにくとごぼうのみそに</li> <li>・ うどんいりカレーじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ とうふハンバーグ</li> <li>・ キムチにくじゃが</li> <li>・ キャベツのみそじる</li> </ul>
赤 鶏肉 ベーコン あさり	赤 ベーコン いんげん豆 ひよこ豆 チーズ	赤 かつお 豚肉 なた巻き	赤 かつお 豚肉 なた巻き	赤 豆腐 豚肉 豆腐
黄 パン ジャム 油 バター じゃがいも	黄 スパゲティ 油	黄 米 油	黄 米 油	黄 米 油 じゃがいも
緑 キャベツ とうもろこし 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー	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 はっさく	緑 ごぼう にんじん 玉ねぎ さやいんげん ねぎ ほうれんそう しいたけ	緑 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ さやいんげん ねぎ ほうれんそう しいたけ	緑 にんじん 玉ねぎ にら キャベツ えのきだけ ねぎ
栄養量 小学部 577kcal・27.9g 中学部 774kcal・35.8g 高等部 814kcal・39.4g	栄養量 小学部 525kcal・21.9g 中学部 658kcal・27.3g 高等部 775kcal・32.0g	栄養量 小学部 533kcal・22.1g 中学部 690kcal・26.6g 高等部 840kcal・30.3g	栄養量 小学部 533kcal・22.1g 中学部 690kcal・26.6g 高等部 840kcal・30.3g	栄養量 小学部 491kcal・24.1g 中学部 633kcal・29.2g 高等部 782kcal・32.7g
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごもくチャーハン</li> <li>・ はるさめサラダ</li> <li>・ わかめスープ</li> <li>・ パナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ こおりとうふのからあげ</li> <li>・ きりぼしだいこんのカレーに</li> <li>・ さつまじる</li> </ul>	<p>しゅんぶんのひ <b>春分の日</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ とりにくのパーベキューソースがけ</li> <li>・ ごもくきんぴら</li> <li>・ かきたまじる</li> <li>・ いちごミルクかんてんゼリー</li> </ul>	<p>しゅうりょうしき <b>修了式</b> (給食はありません)</p>
赤 卵 豚肉 ハム 鶏肉 豆腐	赤 凍り豆腐 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ	赤 鶏肉 豚肉 卵 豆腐	赤 鶏肉 豚肉 卵 豆腐	赤 鶏肉 豚肉 卵 豆腐
黄 米 油 春雨 ごま	黄 米 油 ごま さつまいも	黄 米 油 ごま ゼリー	黄 米 油 ごま ゼリー	黄 米 油 ごま ゼリー
緑 ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ ビーマン しいたけ もやし きゅうり えのきだけ パナナ	緑 切干大根 にんじん しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	緑 りんご ごぼう にんじん れんこん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜	緑 りんご ごぼう にんじん れんこん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜	緑 りんご ごぼう にんじん れんこん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜
栄養量 小学部 507kcal・20.9g 中学部 670kcal・27.7g 高等部 848kcal・34.1g	栄養量 小学部 542kcal・20.3g 中学部 734kcal・25.4g 高等部 881kcal・28.8g	栄養量 小学部 528kcal・25.0g 中学部 667kcal・30.1g 高等部 853kcal・36.2g	栄養量 小学部 528kcal・25.0g 中学部 667kcal・30.1g 高等部 853kcal・36.2g	栄養量 小学部 528kcal・25.0g 中学部 667kcal・30.1g 高等部 853kcal・36.2g

○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、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。