



3月の献立表

月	火	水	木	金
1 ・ むぎごはん ☆ さばのみそに ☆ きりぼしだいのカレーに ・ かきたまじる	2 ☆ ソースやきそば ・ わかめスープ ☆ ミニきなこあげパン	3 【ひなまつり献立】 ・ ちらしずし ☆ ちくぜんに ・ あさりのすましじる ・ まっちゃんプリン	4 ☆ チキンカレーライス ☆ アメリカンサラダ ・ いよかん	5 ☆ ビビンバ (むぎごはん) ☆ はるさめスープ ☆ ポテトチーズやき
赤 鯖 豚肉 さつま揚げ 卵 豆腐	赤 豚肉 鶏肉 豆腐 きなこ	赤 卵 鶏肉 あさり 豆腐	赤 鶏肉	赤 豚肉 卵 ハム チーズ
黄 米 大麦 油 ごま	黄 中華麺 油	黄 米 油 里芋 プリン	黄 米 油 じゃが芋 ポテトチップス	黄 米 油 ごま 春雨 じゃが芋
緑 切干大根 にんじん しいたけ 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ	緑 もやし 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン たけのこ えのきだけ ねぎ	緑 さやえんどう にんじん ごぼう しいたけ たけのこ さやいんげん 玉ねぎ しめじ ねぎ いちご	緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし いよかん	緑 ほうれんそう 大豆もやし にんじん たけのこ 白菜 ネギ えのきだけ
栄養量 小学部 596kcal・24.9g 中学部 755kcal・30.8g 高等部 781kcal・31.3g	栄養量 小学部 595kcal・26.7g 中学部 715kcal・31.0g 高等部 736kcal・31.9g	栄養量 小学部 556kcal・21.7g 中学部 696kcal・25.1g 高等部 725kcal・26.1g	栄養量 小学部 621kcal・20.7g 中学部 752kcal・23.7g 高等部 782kcal・24.5g	栄養量 小学部 595kcal・25.4g 中学部 709kcal・29.1g 高等部 739kcal・29.8g
8 ☆ きのこのトマトスパゲティ ・ コーンサラダ ・ スイートポテト	9 【卒業お祝い献立】 ・ わかめごはん ☆ とりにくのしおからあげ ・ ゆきなのごまあえ ・ ひきなじる ・ おいおいクレープ	10 そつぎょうしき 卒業式 	11 みやぎちんこんのひ みやぎ鎮魂の日	12 ・ ソフトパン ・ チリコンカン ・ コーンシチュー ・ りんご
赤 ベーコン	赤 鶏肉 油揚げ			赤 豚肉 大豆 鶏肉
黄 スパゲティ 油 さつまいも	黄 米 油 ごま クレープ			黄 パン 油 じゃが芋
緑 玉ねぎ トマト にんじん しめじ マッシュルーム きゅうり ピーマン キャベツ とうもろこし	緑 雪菜 キャベツ もやし 大根 にんじん えのきだけ ネギ			緑 玉ねぎ にんじん トマト とうもろこし パセリ りんご
栄養量 小学部 615kcal・20.4g 中学部 696kcal・23.3g 高等部 704kcal・23.6g	栄養量 小学部 641kcal・24.6g 中学部 782kcal・31.0g 高等部 807kcal・31.4g			栄養量 小学部 618kcal・25.2g 中学部 808kcal・31.0g 高等部 821kcal・31.7g
15 ・ ごはん ・ はるまき ・ ぶたキムチいため ・ ちゅうかコーンスープ	16 ・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ ひじきののもの ・ とんじる	17 【みやぎ水産の日】 ・ ごはん ・ メバルのしおこうじやき ・ ごもくきんぴら ・ わかめじる ・ パナナ <small>今月は『わかめ』</small>	18 ・ セルフメンチカツバーガー (パン メンチカツ) ・ キャベツのカレーソテー ・ ミネストローネ	19 ・ ごはん ・ たまごのちぐさやき ・ だいのこのそぼろに ・ こまつなのみそじる ・ チーズ
赤 豚肉 卵	赤 豆腐 大豆 鶏肉 ひじき 豚肉	赤 メバル 豚肉 豆腐	赤 豚肉 ベーコン ウインナー 大豆	赤 卵 鶏肉 豚肉 ちくわ 豆腐 チーズ
黄 米 油	黄 米 油 里芋	黄 米 油 ごま 麩	黄 パン バター 油 じゃが芋 マカロニ	黄 米 油 じゃが芋
緑 もやし にんじん にら とうもろこし 玉ねぎ チンゲンサイ	緑 にんじん さやいんげん 大根 ごぼう 白菜 ネギ	緑 ごぼう にんじん れんこん 大根 ねぎ パナナ	緑 キャベツ とうもろこし にんじん 玉ねぎ トマト	緑 ねぎ しいたけ にんじん 大根 さやいんげん 小松菜 玉ねぎ
栄養量 小学部 640kcal・20.5g 中学部 811kcal・24.2g 高等部 837kcal・24.7g	栄養量 小学部 570kcal・25.0g 中学部 691kcal・28.8g 高等部 718kcal・29.5g	栄養量 小学部 559kcal・24.0g 中学部 675kcal・28.1g 高等部 699kcal・28.6g	栄養量 小学部 602kcal・22.1g 中学部 800kcal・28.3g 高等部 811kcal・28.6g	栄養量 小学部 558kcal・23.5g 中学部 692kcal・27.9g 高等部 721kcal・28.7g
22 ・ ごはん ・ ユーリンチー ・ ぶたにくとキャベツのみそいため ・ ビーフンスープ	23 ・ ごはん ・ ぶたにくのすきやき ・ カレーふうみポテトサラダ ・ りんご	24 しゅうりょうしき 修了式 	【3月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:基準値) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 595kcal / 734kcal / 758kcal 577kcal / 786kcal / 791kcal たんぱく質 23.5g / 28.1g / 28.7g 23.8g / 32.4g / 32.7g 脂 質 19.1g / 22.1g / 22.3g 16.0g / 21.9g / 22.0g 塩 分 2.6g / 3.2g / 3.4g 2.0g / 2.5g / 2.5g	
赤 鶏肉 豚肉	赤 豚肉 焼き豆腐 ハム			
黄 米 油 ビーフン	黄 米 麩 じゃが芋 マヨネーズ			
緑 ねぎ たけのこ にんじん ピーマン もやし 白菜 チンゲンサイ きくらげ	緑 白菜 にんじん ねぎ しめじ きゅうり りんご			
栄養量 小学部 571kcal・24.6g 中学部 707kcal・30.7g 高等部 740kcal・31.3g	栄養量 小学部 592kcal・24.7g 中学部 713kcal・27.9g 高等部 744kcal・28.8g			

○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、是非御覧下さい。

【献立表の見方】

※献立名の下に赤・黄・緑の表示は食品の動きを色分けしたものです。食品の主な動きは次のとおりです。

- 赤・・・主に体をつくる食べ物
- 黄・・・主にエネルギーのもとになる食べ物
- 緑・・・主に体の調子を整える食べ物

※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。

※日々の栄養量は左側にエネルギー、右側にたんぱく質を記載しております。

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・ビビンバ(6人)
- 2位・・・味噌ラーメン・豚汁・焼きそば(4人)

