

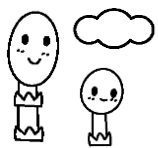




# 3月の献立表

月		火		水		木		金	
2 ・ 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		3 【ひなまつり献立】 ☆ 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		4 ☆ マーボーやきそば ☆ しおだれキャベツ ・ きよみオレンジ		5 ☆ 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		6 ☆ 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
緑	レモン もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ さやえんどう	緑	れんこん 大根 にんじん さやいんげん ごぼう かぼちゃ しめじ ねぎ	緑	にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ いら キャベツ もやし 清美オレンジ	緑	ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ にんじん キャベツ えのきだけ 小松菜	緑	にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし りんご
栄 養 量	小学部 468kcal・22.6g 中学部 619kcal・27.7g 高等部 736kcal・30.4g	栄 養 量	小学部 509kcal・20.0g 中学部 676kcal・24.9g 高等部 833kcal・29.2g	栄 養 量	小学部 581kcal・26.2g 中学部 716kcal・31.5g 高等部 777kcal・35.3g	栄 養 量	小学部 502kcal・28.4g 中学部 696kcal・37.9g 高等部 711kcal・39.0g	栄 養 量	小学部 552kcal・19.9g 中学部 706kcal・24.0g 高等部 856kcal・28.0g
9 【卒業・進級お祝い献立】 ☆ 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		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 (臨時休業日) 		12 ・ ごはん ・ ささかまのみそマヨチーズやき ・ にくじゃが ・ はくさいのみそしる		13 ・ ごはん ・ あげどうふのにくみそがけ ・ ごもくきんぴら ・ こまつなのみそしる	
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
緑	雪菜 もやし 大根 にんじん えのきだけ ねぎ					緑	玉ねぎ にんじん さやえんどう 白菜 えのきだけ ねぎ	緑	ごぼう れんこん にんじん 玉ねぎ 小松菜
栄 養 量	小学部 574kcal・25.1g 中学部 738kcal・30.7g 高等部 880kcal・33.8g					栄 養 量	小学部 469kcal・22.0g 中学部 613kcal・27.2g 高等部 744kcal・30.9g	栄 養 量	小学部 502kcal・20.7g 中学部 648kcal・25.0g 高等部 783kcal・28.3g
16 ・ 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		17 ・ 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		18 【みやぎ水産の日献立】 ・ 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		19 ・ 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		20 しゅんぶんのひ 春分の日 	
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 焼鮭 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		
緑	にんじん 白菜 ねぎ しめじ パナナ	緑	玉ねぎ ブロッコリー 大根 にんじん ごぼう ねぎ	緑	切り干し大根 にんじん しいたけ キャベツ もやし えのきだけ ねぎ	緑	キャベツ とうもろこし にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト		
栄 養 量	小学部 574kcal・23.7g 中学部 728kcal・28.4g 高等部 896kcal・33.7g	栄 養 量	小学部 519kcal・23.8g 中学部 673kcal・29.0g 高等部 829kcal・34.1g	栄 養 量	小学部 506kcal・20.8g 中学部 661kcal・25.3g 高等部 807kcal・29.5g	栄 養 量	小学部 534kcal・26.0g 中学部 751kcal・33.9g 高等部 771kcal・35.0g		
23 ・ 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		<div>【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 / 684kcal / 802kcal 542kcal / 698kcal / 869kcal たんぱく質 23.1g / 28.6g / 32.1g 22.3g / 28.8g / 35.8g 脂 質 18.0g / 21.0g / 22.8g 15.9g / 19.4g / 24.2g 塩 分 2.2g / 2.9g / 3.3g</div> <div> 献立表は こちらから御 覧になれま す</div> <div> ブログは こちらか ら御覧に なれます</div>							
赤	豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳								
黄	米 油 じゃがいも ごま ゼリー								
緑	にんじん 大根 白菜 えのきだけ 水菜 ねぎ								
栄 養 量	小学部 513kcal・21.7g 中学部 667kcal・26.4g 高等部 806kcal・30.6g								

## 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。楽しく食べてほしいと思います。

### ☆リクエスト献立☆

- 第1位 マーボー焼きそば (8人)
- 第2位 カレーライス (7人)  
唐揚げ (塩唐揚げ含む) (7人)
- 第3位 スパゲティミートソース (5人)



○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。