



毎日、「はやね・はやおき・あさごはん」を実践しましょう！

清潔な「箸」と「スプーン」を忘れずに持参しましょう。

3月予定献立表

月	火	水	木	金
今月の平均栄養量 エネルギー：810kcal たんぱく質：32.7g 脂質：26.9g カルシウム：395mg 鉄：4.4mg ビタミンC：42mg 食塩：3.0g 食物繊維：7.2g	1 お誕生日献立 メロンパン ローストチキン 大根サラダ ミネストローネ お誕生日デザート 牛乳	2 ひな祭り献立 ちらし寿司 メバルの塩麹焼き ごま和え すまし汁 ひなあられ 牛乳	3 公立入試応援献立 きなこ揚げパン 花型豆腐ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ ジュリアンスープ 牛乳	4 お弁当の日  ※公立高校入試日のため、給食はありません。
	813/33.7/36.5/3.0	716/33.7/15.2/3.3	814/28.6/35.2/3.3	
7 3年生給食最終日 ごはん みそカツ かみかみサラダ わかめと卵のスープ 卒業祝いデザート 牛乳	8 卒業式  3年生の中学校生活最後の給食は、3年生が1年生の時に実施した各クラスのリクエスト献立からメニューを抜粋しました。	9 ごはん 五目厚焼き卵 チャプチェ 中華スープ 牛乳	10 セルフ焼きそばパン [背割りコッペパン ソース焼きそば 肉焼売 浅漬け 牛乳	11 ごはん ポークカレー レインボーサラダ 白玉フルーツポンチ 牛乳
836/32.7/23.2/3.2		748/28.7/20.3/2.5	798/31.9/26.9/3.7	952/30.6/23.5/3.0
14 ごはん ささみチーズフライ 切干大根の煮物 どさんこ汁 牛乳	15 セルフドック [スラッピージョー 背割りコッペパン コールスローサラダ イタリアンスープ いちごヨーグルト 牛乳 ※スラッピージョーとは、豆や野菜が入ったミートソースをパンにはさんで食べるアメリカの料理です。	16 ひやき水産の日献立 ごはん 鯖の西京焼き いそべ和え けんちん汁 果物(清美オレンジ) 牛乳	17 ソフトパン(チョコクリーム) 味付きゆで卵 小松菜のツナ和え みそラーメン 牛乳	18 ごはん 鮭のマヨチーズ焼き 大豆の磯煮 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 果物ゼリー 牛乳
808/32.0/23.5/2.1	788/32.4/31.6/2.7	723/32.2/17.2/2.2	775/32.9/30.1/3.8	853/37.0/26.8/2.6
21 春分の日 	22 1,2年生給食最終日 ミルクパン 鶏肉のレモンソース 小松菜とコーンのサラダ クラムチャウダー 牛乳	23 お弁当の日 	24 修了式 	春休み中も「朝ごはん」を欠かさずに食べて、規則正しく生活するよう心がけましょう。 
	907/38.4/39.7/3.8			
給食で使用する今月の旬の食品 ブロッコリー 清美オレンジ 	今月の地場産品 ☆小松菜 ☆きゅうり ☆みそ ・豆腐 ・油揚げ ・わかめ ・卵 ・のり ☆は岩沼産	1年間、白衣の洗濯や補修にご協力いただきありがとうございました。 3学期は、下記の日程で白衣を回収予定です。 ※ご家庭での洗濯はありません。給食室で洗濯を行います。 ○3年生は、3月7日(月) ※3年生給食最終日 ○1・2年生は、3月22日(火) ※1・2年生給食最終日  		

※献立名の下の数字は、エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩相当量(g)を表します。※都合により献立を変更する場合があります。