


清潔な「箸」を忘れずに持参しましょう。

3月予定献立表



月	火	水	木	金
1 ごはん 鶏肉のレモンソース カラフルお浸し 五目汁 果物ゼリー (アセロラ) 牛乳 966/35.3/24.4/3.4	2 抹茶蒸しパン ニラまんじゅう ごぼうサラダ チャンポンうどん 牛乳 (ミルク・バナナ) 776/33.4/31.0/4.6	3 桃の節句献立 ちらしごはん 鮭のあけぼの焼き 菜の花和え すまし汁 いちご (3個) 牛乳 808/32.8/19.2/4.0	4 お弁当の日 	5 卒業お祝い給食 ごはん ドライカレー わかめとツナのサラダ ふわふわ卵のスープ お祝いケーキ 牛乳 985/30.2/33.0/4.1
8 臨時休業日 卒業お祝い給食は、3年生が1年生の頃「入学お祝い給食」で登場した献立です。クラスの仲間と食べる最後の給食。楽しんでくださいね♡	9 メロンパン スパニッシュオムレツ ミネストローネ フルーツヨーグルト 牛乳 853/29.0/36.8/3.4	10 キムタクごはん ささみチーズフライ 浅漬け もやしスープ 牛乳 821/32.3/26.9/3.8	11 震災復興献立 岩沼産の米粉パン 牛たん入りつくね ジャージャー米麺 フルーツ白玉 牛乳 894/34.4/30.0/3.3	12 わかめごはん ぶりの塩糍焼き きんぴらごぼう なめこ入り かきたまスープ 牛乳 806/31.1/25.3/3.6
15 麦ごはん 棒ぎょうざ 海藻サラダ 四川豆腐 牛乳 893/35.0/24.1/3.7	16 セルフメンチカツ バーガー (横割り丸パン・メンチカツ・チーズ) れんこんサラダ ラビオリスープ 牛乳 854/34.2/36.4/4.3	17 みやぎ水産の日献立 ごはん 北中特製焼肉 大豆もやしのサラダ まるごとわかめスープ 果物ゼリー (マスカット) 牛乳 824/29.4/22.9/3.3	18 お誕生日給食 チョコチップパン ハニーマスタード チキン ポテ菜サラダ クラムチャウダー お誕生日デザート 牛乳 934/40.9/40.5/4.1	19 食育の日 ごはん さばのみそ煮 小松菜のいそべ和え おくずかけ 牛乳 859/34.7/20.9/3.1
22 進級お祝い献立 麦ごはん ビーフシチュー 元気サラダ 人気No.1 デザート 牛乳 979/27.7/32.5/3.4	23 お弁当の日 	栄養バランスのよいお弁当の詰め方 お弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなると言われています。 		
今月の平均栄養量 エネルギー：863kcal たんぱく質：32.8g 脂質：28.3g カルシウム：416mg 鉄：4.3mg ビタミンC：48mg 食塩：3.7g 食物繊維：5.6g	今月の地場産品 ☆小松菜 ☆きゅうり ☆米粉麺 ☆米粉パン ・笹かま ・温麺 ・豆腐 ・油揚げ ・わかめ ★いちご ☆は岩沼産 ★は学校給食食材提供事業でいただいた食材です	給食で使用する今月の旬の食品 ・ほうれん草 ・雪菜 ・わかめ ・いちご 	リサイクル事業の報告 6月から2月までの、給食で出た廃油(210kg)と段ボール等のリサイクル収益金は「5,379円」でした。 収益金で、各クラスの配膳台を掃除するためのペーパータオルを購入しました。 回収された廃油は、鶏や豚の飼料になります。 	

*献立名の下に数字は、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。