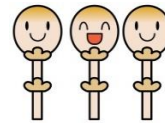




# 3月こんだてよていひょう



令和2年2月28日  
宮城県立石巻支援学校

月	火	水	木	金
<p>3月3日は桃の節句といい、災いをはらうために、はまぐりのうしお汁やひしもち</p>				
2	3	4	5	6
<b>ひなまつり献立</b> ちらしずし つぼみなのおひたし はなふいりすましじる  447 18.8 12.0 2.1 555 22.6 13.3 2.8	きのこのクリームスパゲッティ はくさいとコーンのサラダ みかん  584 19.4 21.2 1.7 724 23.5 26.0 2.4	ごはん ハッシュドビーフ はなやさいのサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと  595 19.7 19.6 1.8 741 24.4 23.8 2.3	卒業おめでとう献立(高) たいめし コーンしゅうまい キャベツのおひたし えびボールのすましじる おいおいケーキ  562 23.0 15.8 2.0 671 28.1 16.9 2.5	高等部卒業証書授与式  
9	10	11	12	13
ごはん まぐろのオーロラソース ほうれんそうのおひたし たまねぎのみそしる  563 30.5 15.4 2.6 697 37.9 17.8 3.4	<b>セルフてりやきバーガー</b> よこわりまるパン てりやきチキンパーティ ゆでキャベツ カレースープ かたぬきチーズ  495 25.3 19.7 2.2 608 29.4 21.9 2.7	みやぎ鎮魂の日	卒業おめでとう献立(小・中) ごはん チキンみそカツ はくさいのサラダ ABCスープ ミニパフェ  630 21.8 20.8 1.9 763 25.5 21.5 2.5	小・中学部卒業証書授与式  
16	17	18	19	20
ごはん とうふのラザニア ポパイサラダ コンソメスープ  546 22.5 18.2 2.1 687 27.6 21.5 2.7	にくうどん チンゲンサイのおかかあえ サターアングギー  499 23.8 15.4 3.4 620 29.8 18.1 4.6	ごはん さばのみそに たけのこのおかかに こまつなとえのきのみそしる  560 29.7 16.4 2.9 650 32.3 16.7 3.1	ごはん かんこくふうすきやき もずくスープ はちみつレモンゼリー  538 21.9 14.0 1.8 648 26.0 15.6 2.1	春分の日
23	24	<b>今月の平均栄養摂取量</b> (小) (中・高) エネルギー 549/574kcal 669/768kcal たんぱく質 23.4/21.5g 27.9/28.8g 脂質 17.2/15.9g 19.3/21.2g 食塩相当量 2.2/2.3g 2.8/2.5g		<b>《栄養価の表示》</b> 上段=小 下段=中・高 I補料 - たん白質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (g)
オムライス チキンサラダ はくさいのスープに れいとうもも  570 24.3 17.3 1.8 663 27.2 18.9 1.9	修了式  	牛乳は毎日つきます。 行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。		

●● 給食について振り返ってみよう ●●

- ①食べる前と食べ終わった後に、「いただきます」「ごちそうさま」を言った。
- ②よくかんで食べるよう心がけた。
- ③苦手なものでもがんばって食べた。

