



3月こんだてよていひょう



令和5年2月28日
宮城県立石巻支援学校

🍴 (噛め) : よくかんでたべよう献立

月	火	水	木	金
フォーク持参 スプーン持参 《栄養価の表示》 上段=小 下段=中・高 1杯分 - たん白質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (g)		わかめごはん ほうれんそういりたまごやき はくさいとコーンのサラダ ピリからみそしる いそふりかけ 511 21.7 16.1 2.4 709 28.2 19.3 3.5	ごはん てづくりはるまき 🍷 もやしのナムル なめこじる カップレアチーズ 565 21.7 18.6 2.4 653 24.0 20.5 2.7	ひなまつり献立 キーマカレー 🍷 きりぼしだいこんのサラダ コンソメスープ ひなまつりゼリー 634 22.7 22.1 1.5 761 27.0 26.1 2.0
6	7	8	9	10
宮城の名産品(油麩) ごはん さばのみそに あぶらふのあまからいため じゃがいものみそしる おこめのムース 562 26.7 16.0 2.1 658 29.7 17.0 2.4	みそラーメン にくシュウマイ こまつなとじゃこのおひたし ヨーグルト 530 27.9 16.4 2.8 654 35.5 19.7 3.8	カレーライス わかめとみずなのサラダ パナナ 600 19.5 17.2 3.3 714 23.4 19.4 4.1	卒業お祝い献立(高等部) たいめし とりのてりやき はくさいのうめふうみづけ すましじる いちごのミニパフェ 605 28.8 24.0 1.9 710 34.1 26.3 2.4	給食なし
13	14	15	16	17
ごはん さばのわふうカレーに 🍷 きりぼしだいこんのいりに こまつなとえのきのみそしる 590 23.4 22.2 2.4 675 26.3 23.2 2.8	ココアパン だししゃくいものホクホクコロッケ チーズいりフレンチサラダ ABCスープ ももゼリー 589 18.7 23.2 2.2 655 21.5 27.6 2.8	ごはん にくじゃが 🍷 けんちんじる のりのつくだに 533 25.8 14.1 2.2 641 30.9 16.1 2.7	卒業お祝い献立(小・中学部) ゆかりごはん おはなのとうふハンバーグ 🍷 きんぴらごぼう とんじる おいおいゼリー 598 23.6 15.9 2.5 694 26.7 16.7 2.9	給食なし
20	21	22	23	
給食なし	春分の日 	給食なし	給食なし	

今月の平均栄養摂取量

	(小)	(中・高)
エネルギー	582/572kcal	693/730kcal
たんぱく質	24.4/21.5g	28.7/27.4g
脂質	19.3/15.9g	21.8/20.3g
食塩相当量	2.4/2.0g	3.0/2.5g

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。

HPIには、献立表・給食だよりのほかに給食写真を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

3月の給食目標 マナーを守って楽しく食事しよう

- ✓ いただきます・ごちそうさまのあいさつは、心をこめてしていますか？
- ✓ おわんやお皿をきちんと持って食べていますか？
- ✓ 食事中、立ち歩いたりしていませんか？

食器の位置や、
主食・主菜・副菜が
どれか分かるかな？

給食室から

1年間、たくさん食べてくれてありがとうございました。
みなさんの「おいしかったよ！」「ごちそうさま！」の声
励みになりました。
来年度も給食室一同、がんばっていきます。ご理解とご
協力、誠にありがとうございました。

