

令和7年度 3月予定献立表 宮城県立石巻支援学校			主な食品とはたらき			栄養価		ひとくちメモ 【連絡】
日	主食	おかず ※牛乳は毎日つきます	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	小	中・高	
2月	ちらし ずし	♡ひじきのサラダ はなふとあさりのすましじる 3しよくゼリー	牛乳 油揚げ 卵 のり ひじき ツナ あさり 豆腐	ごはん 砂糖 油 でん粉 マヨネーズ 麩 ゼリー	れんこん かんぴょう にんじん しいたけ きぬさや ごぼう キャベツ とうもろこし 枝豆 しめじ みつば	580 21.6 17.7 2.8	705 25.7 20.6 3.5	行事食「桃の節句」 女の子の健やかな成長を願う行事です。ちらしずしやひしもち、ひななはれ、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。
3火	バター ロール パン	オムレツのデミソースがけ はなやさいサラダ ABCスープ バナナ	牛乳 卵 ハム ウィナー	パン でん粉 油 砂糖 ドレッシング マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム しめじ ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ とうもろこし パセリ バナナ	565 20.8 23.7 2.7	740 26.7 30.5 4.1	「花を食べる野菜」 ブロッコリーやカリフラワーは、「花蕾(からい)」という花が咲く前のつぼみが集まった部分を食べています。
4水	むぎ ごはん	★ぶたにくのバーベキューソース キャベツのソテー ほうれんそうとたまごのスープ オレンジ	牛乳 豚肉 ウィナー ベーコン 卵	ごはん 大麦 砂糖 油 油 でん粉	りんご 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう オレンジ	607 24.7 24.7 2.4	734 29.4 28.5 2.8	リクエストメニュー 「豚肉のバーベキューソース」 小2・3児童からの「濃いめの味付けの肉料理」というリクエストです。香味野菜やんごぶユレを使ったソースで、しっかりした味付けでも塩分をおさえられるように工夫しています。
5木	カレー ライス	♡くきわかめのサラダ おいわいクレープ	牛乳 豚肉 チーズ 荻わかめ ツナ	ごはん 油 じゃがいも クレープ	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご 福神漬 キャベツ きゅうり とうもろこし	650 21.0 20.7 3.2	786 25.1 23.1 4.0	「高等部 卒業お祝い献立」 高3のみなさん、卒業おめでとうございます。学校生活最後の給食は、みんな大好きカレーライスです。この味がみなさんの思い出の1つになってくれたら嬉しいです。
6金	高等部 卒業式							
9月	むぎ ごはん	ささみフライ ♡まめもやしのいために キャベツとじゃがいものみそじる いちご(2こ)	牛乳 鶏肉 卵 さつま揚げ みそ 油揚げ	ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	にんじん こんにやく 大豆もやし きぬさや キャベツ しめじ いちご	584 27.7 18.4 2.0	713 33.3 21.0 2.8	宮城県産「いちご」 本来は春が旬のいちごですが、ハウス栽培のものは、冬のうから収穫が始まります。宮城県はいちごの生産量が全国10位で、石巻市でも生産されています。
10火	★ しょうゆ ラーメン	むしぎょうざ(小2こ・中高3こ) はくさいとツナのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なると わかめ 鶏肉 ツナ ヨーグルト	中華麺 ごま油 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく きくらげ とうもろこし もやし めんま ねぎ キャベツ 玉ねぎ なら にんじん 白菜 きゅうり レモン	543 25.3 18.6 3.5	668 30.6 21.8 4.8	リクエストメニュー 「しょうゆラーメン」 しょうゆラーメンは中3生徒からのリクエストです。食べ終わったラーメンの汁は残しても大丈夫です。塩分のとりすぎに注意しましょう。
11水	みやぎ鎮魂の日(給食なし)							
12木	ごはん	さけのレモンふうみ キャベツのごまあえ まめふとわかめのみそじる さくらゼリー	牛乳 さけ みそ 豆腐 わかめ	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま 麩 ゼリー	レモン キャベツ にんじん きゅうり 大根 ねぎ	581 24.2 16.9 2.0	706 28.8 19.4 2.5	「小中 卒業お祝い献立」 小6・中3のみなさんは明日が卒業式ですね。卒業おめでとうございます。春らしいお祝いメニューを味わってくださいね。
13金	小中学部 卒業式							
16月	ごはん	めかじきのみそやき ♡きりぼしだいこんのキムチいため じゃがいものかきたまじる はちみつレモンゼリー	牛乳 めかじき みそ 豚肉 卵	ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも でん粉 ゼリー	にんじん しいたけ 切干大根 ビーマン 白菜 大根 ねぎ しょうが にんにく しめじ 小ねぎ	614 24.9 14.2 2.2	734 30.0 15.8 2.8	発酵食品の仲間「キムチ」 キムチは韓国生まれの辛い漬物です。給食ではみんながおいしく食べられるように、辛さひかえめの炒め物にしています。切干大根と一緒に食感も楽しみましょう。
17火	★ よこわり まるパン	★ハンバーグ ★スライスチーズ コールスローサラダ かぶのスープ バナナ	牛乳 豚肉 鶏肉 玉ねぎ チーズ ハム ベーコン	パン でん粉 油 砂糖 マヨネーズ	キャベツ にんじん とうもろこし レモン かぶ しめじ ほうれんそう バナナ	609 25.4 26.8 3.3	748 30.6 31.3 4.6	リクエストメニュー「ハンバーガー」 ハンバーガーは中1生徒からのリクエストです。ハンバーグやチーズ、お好みで野菜もはさんでいただきます。上手に食べられるかな?
18水	ごはん	えだまめいりあつやきたまご わかめとみずなのサラダ ♡とんじる オレンジ	牛乳 卵 枝豆 わかめ みそ 豚肉 豆腐	ごはん 砂糖 でん粉 マヨネーズ ごま 油 じゃがいも	白菜 水菜 とうもろこし にんじん ごぼう 大根 こんにやく ねぎ オレンジ	560 22.8 18.8 2.1	686 27.1 21.7 2.6	旬の食材「わかめ」 わかめは2~5月に旬をむかえる食材です。給食では宮城県産のわかめを使っています。宮城県のわかめは、岩手県とあわせて「三陸わかめ」と呼ばれています。
19木	ごはん	あかうおのてりやき ♡たけのこのとさに ほうれんそうのみそじる ミルクムース	牛乳 赤魚 かつお節 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 砂糖 でん粉 ムース	しょうが たけのこ きぬさや にんじん えのきたけ ほうれんそう	549 26.0 16.0 2.3	658 30.8 17.2 2.7	旬の食材「たけのこ」 たけのこは3~5月に旬を迎える春を代表する食材です。土佐煮は、かつお節を使った煮物です。風味と食感を楽しみながら食べましょう。
20金	春分の日							
23月	ごはん	とうふのちゅうかに きゅうりともやしのちゅうかあえ フルーツあんじん	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま 杏仁豆腐	しょうが にんじん しいたけ たけのこ チンゲンサイ きゅうり もやし パイン みかん 桃	591 23.7 15.8 2.0	732 28.6 18.3 2.6	「今年度最後の給食」 明日から春休み、今日が今年度最後の給食です。おいしく食べることができましたか? 4月からの給食も楽しみにしてくださいね。

この献立は予定献立であり、食材納入の事情等により変更することがあります。

 スプーン持参
  フォーク持参
  食塩相当量の少ない日(小学部2.0g以下)に「塩eco」マークを付けています。
  かみかみメニュー：よく噛んで食べましょう

健康のために減塩を心掛けましょう。