



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 あぶららのあまからいため 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	
ごはん あつやきたまご ひじきのにも てづくりはっとじる ヨーグルト 610 26.5 15.1 2.3 721 31.0 16.4 2.8	春分の日 	ごはん あじフライ あおなとがんものにも かきたまじる 575 30.4 22.3 2.4 683 34.3 25.7 2.8	1年間たくさんがんばりましたね! ごはん ふたにくのパーベキューソースがけ 🍷 れんこんサラダ わかめとじゃがいものみそしる りんごのタルト 649 24.7 27.1 2.1 775 28.6 31.3 2.5	
今月の平均栄養摂取量		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。		
(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		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？

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。



食器の位置や、
主食・主菜・副菜が
どれか分かるかな？

