



月	火	水	木	金	
<p>今月も給食委員会で企画した3年生からのリクエスト献立が給食に出ています。 (木字)</p> <p>3年生は、ラスト週です。給食を偏り無く最後まで良く食べてくれた学年です。</p>	<p>1 お雛様&誕生会給食</p> <p>ちらしごはん</p> <p>アジフライ</p> <p>小松菜の葉の花和え</p> <p>花麩のすまし汁</p> <p>ひなあられ </p> <p>エネルギー778kcal (塩分3.7g)</p> <p>たんばく質 30.1g 脂質17.6g</p>	<p>2</p> <p>ごはん</p> <p>タコライスの具</p> <p>サクサクサラダ</p> <p>ユイミータン (王米湯)</p> <p>1日分の鉄分ヨーグルト</p> <p>エネルギー914kcal (塩分3.5g)</p> <p>たんばく質 37.8g 脂質29.8g</p>	<p>3 3年生ラスト給食</p> <p>ミルクパン</p> <p>特製といもも肉の唐揚げ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ミネストローネスープ</p> <p>卒業お祝いミニケーキ</p> <p>エネルギー925kcal (塩分3.9g)</p> <p>たんばく質 36.8g 脂質38.2g</p>	<p>4 (公立高校選抜) 給食なし</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ごはんは、 脳のエネルギー</p> </div> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>朝ごはん 食べたかな</p> </div>	
	<p>7 お弁当の日</p>	<p>8 卒業おめでとう</p>	<p>9</p> <p>ごはん</p> <p>ポークシューマイ</p> <p>塩だれナムル</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>エネルギー859kcal (塩分1.6g)</p> <p>たんばく質 32.9g 脂質29.3g</p>	<p>10</p> <p>厚切りシュガートースト</p> <p>まめまめサラダ</p> <p>スペシャル野菜スープ</p> <p>元気ヨーグルト</p> <p>エネルギー876kcal (塩分3.1g)</p> <p>たんばく質 39.2g 脂質31.6g</p>	<p>11 みやぎ鎮魂の日</p> <p>自校炊飯 (ひとめぼれ)</p> <p>豚丼の具</p> <p>温泉たまご (蔵王産)</p> <p>白菜と玉浦産きゅうりの浅漬け</p> <p>モンブランピーチ</p> <p>エネルギー713kcal (塩分3.1g)</p> <p>たんばく質 36.1g 脂質30.4g</p>
	<p>14</p> <p>わかめごはん</p> <p>ほんのり甘い卵焼き</p> <p>ポテ菜サラダ</p> <p>せんべい汁</p> <p>エネルギー779kcal (塩分3.3g)</p> <p>たんばく質 27.0g 脂質22.5g</p>	<p>15 給食なし</p> <p>…お知らせ…</p> <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p>3月は年度末で給食会計をゼロにします。そのために、予定献立の内容を栄養バランスを配慮しつつ調整する場合があります。</p> </div>	<p>16</p> <p>ごはん</p> <p>森景さんの銀鮭の塩焼き</p> <p>切り干し大根の煮物</p> <p>油麩のみそ汁</p> <p>エネルギー813kcal (塩分1.6g)</p> <p>たんばく質 38.1g 脂質25.7g</p>	<p>17 給食なし</p> <p>…お知らせ…</p> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>岩沼市で学期毎に実施している学校給食放射性物質検査の玉中の結果は、3学期も異常はありませんでした。</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 30px; margin: 0 auto; padding: 2px;">安心 安全</div> </div>	<p>18 自校炊飯</p> <p>ターメリックライス</p> <p>チキンとエッグのカレー</p> <p>大根のイタリアンサラダ</p> <p>ベビーチーズ骨太</p> <p>エネルギー905kcal (塩分3.6g)</p> <p>たんばく質 32.6g 脂質28.1g</p>
<p>21 春分の日</p>	<p>22 令和3年度ラスト給食</p> <p>セルフフィッシュバーガー</p> <p>丸パン スライスチーズ</p> <p>カツフライ・オーロラソース</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>海のお野菜スープ</p> <p>進級お祝いデザート</p> <p>エネルギー852kcal (塩分4.4g)</p> <p>たんばく質 33.1g 脂質35.4g</p>	<p>23 お弁当の日</p> <p>理想のパラソ</p> <p>主菜1: 副菜2: 主食3</p>	<p>24 修了式</p> <p>春休みも </p> <p>規則正しい食生活を!</p>	<p>今月の平均栄養量</p> <p>エネルギー…841kcal</p> <p>たんばく質… 34.4g</p> <p>脂 質… 28.9g</p> <p>カルシウム… 425mg</p> <p>鉄 分 …6.1g</p> <p>ビタミンC … 37mg</p> <p>塩 分 …3.2g</p> <p>食物繊維 …7.5g</p>	

