



よてい ひょう 予定こんだて表

岩沼西小学校

曜日	月	火	水	木	金
日	3	4	5	6	7
献立	ちらしごはん とり肉の梅風味揚げ 菜の花風あえもの すまし汁 ひなあられ	チョコレートパン クリームスパゲッティ チキンナゲット アメリカンサラダ	ごはん 大豆と小魚のかりかり揚げ 大根のおろし鍋 きよみオレンジ	豆乳食パン ポークビーンズ キャラメルポテト ABCスープ	ごはん 焼き肉 おきつねあえ スタミナみそ汁
栄養価	637/27.9/16.1/2.6	703/29.8/31.2/2.6	609/23.4/20.3/2.1	604/22.7/24.6/2.3	625/27.0/21.4/2.2
日	10	12	13	14	
献立	セルフおにぎり (ごはん・のり) さけの塩焼き 中華風浅漬け 具だくさんの肉団子みそ汁	食パン りんごジャム ミートグラタン かつお節入り だいこんサラダ ポテトのミルクスープ	ごはん ヤンニョムチキン きりぼし大根サラダ もずくと卵のスープ	背割りソフトパン キーマカレー マセドアンサラダ フルーツヨーグルト	ごはん タコライス <small>の具</small> ごぼうサラダ ワンタンスープ
栄養価	600/33.4/17.5/1.9	664/26.5/26.3/3.0	615/25.6/17.3/2.3	650/24.4/28.6/2.3	617/24.0/22.2/2.1
日	17	18	19	20	21
献立	3月お誕生日 卒業・進級お祝い給食 わかめごはん とり肉のからあげ 米粉めんの中華サラダ キムチスープ お祝いデザート	卒業式 	弁当の日 	春分の日 	弁当の日
栄養価	663/27.7/17.4/2.8				
日	24	【お願い】			
献立	修了式 	最後の週に給食当番だった人は、洗濯・アイロンをして 3月21日(金)までに 学校へ持ってきてください。 御協力のほどよろしくお願ひいたします。			
栄養価					

※基本的に牛乳は毎日付きます。材料購入などの都合により、献立が変更になる場合もあります。

※栄養価は、エネルギー量 (kcal)、たんぱく質 (g)、脂質 (g)、塩分 (g) の順に表示しています。

※児童が考案したみそ汁が提供される日には、「みそ汁マーク」が付いています。



◆今月の地場産物

◆みそ ※◆は岩沼市産

・米 ・牛乳 ・豆腐 ・油揚げ ・きゅうり ・米粉 ・のり ・お米めん

◆児童考案のみそ汁が登場します◆

・2月に続き、5年生の児童が冬休みの課題で考えた「我が家のみそ汁」が給食に登場します。

課題の提出に御協力いただきありがとうございました。

3月7日(金)

5年5組 佐々木 さん

みそ汁名

にらの風味がクセになる！スタミナみそ汁

3月10日(月)

5年2組 葛西 さん

みそ汁名

手作り肉団子のうまみたっぷり！具だくさんの肉団子みそ汁

[3 月 予 定 献 立 表]

岩沼市立岩沼西小学校

日	スプーン があると 食べやすい日	主食	牛乳	おかず	あか なかま 赤の仲間 ち血や肉になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし との 体の調子を整える	きいろ なかま 黄色の仲間 ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
3月		ちらしごはん	○	とりにくのうめふうみあげ なのはなふうあえもの すましじる ひなあられ	鶏肉、鶏卵、なる と、豆腐	牛乳、わかめ	小松菜、にんじん、つ ぼみな、みつば	梅干し、もやし、干し 椎茸	米、米粉、片栗 粉、砂糖、豆麩	油、ごま油	637 kcal 27.9 g 16.1 g 2.6 g
4火		チョコレートパン クリームスパゲッティ	○	チキンナゲット アメリカンサラダ	鶏肉、	牛乳、チーズ、生 クリーム	にんじん、ブロッコ リー	にんにく、玉ねぎ、エ リンギ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこ し	チョコレートパ ン、小麦粉、スパ ゲッティ、じゃがい も	油、バター、エッ グフリーマヨネー ズ	703 kcal 29.8 g 31.2 g 2.6 g
5水		ごはん	○	はくさいとだいこんおろしなべ だいずとこざかなのかりかりあげ きよみオレンジ	豚肉、豆腐、大豆	牛乳、煮干し	にんじん	大根、もやし、白菜、 ねぎ、きよみオレンジ	米、砂糖、片栗粉	油、ごま、ごま油	609 kcal 23.4 g 20.3 g 2.1 g
6木		とうにゅうしょくパン	○	ポークビーンズ キャラメルポテト ABCスープ	豚肉、大豆、ウイ ンナー	牛乳、生クリーム	にんじん、ブロッコ リー、トマト、パセリ	にんにく、玉ねぎ、 キャベツ	パン、砂糖、さつ まいも、マカロニ	オリーブ油、油、 バター	604 kcal 22.7 g 24.6 g 2.3 g
7金		ごはん	○	やきにく おきつねあえ スタミナみそじる	豚肉、油揚げ、豆 腐、みそ	牛乳	にんじん、小松菜、に ら	しょうが、にんにく、 玉ねぎ、りんご、キャ ベツ、大根、白菜、ね ぎ	米、砂糖、じゃがい も		625 kcal 27.0 g 21.4 g 2.2 g
10月		セルフおにぎり (ごはん・のり)	○	さけのおやき ちゅうかふうあさづけ ぐたくさんのにくだんごみそじる	サーモン、豚肉、 豆腐、みそ	牛乳、のり	にんじん	キャベツ、きゅうり、 しょうが、大根、ごぼ う、こんにゃく、ねぎ	米、片栗粉	ごま油	600 kcal 33.4 g 17.5 g 1.9 g
【ぼうさいメニュー】ビニールぶくろをつかって、じぶんで、おにぎりをつくろう！											
11火		しょくパン りんごジャム	○	ミートグラタン かつおぶしりりだいコーンサラダ ポテトのミルクスープ	豚肉、牛肉、かつ お節、ベーコン、 白いんげん豆	牛乳、チーズ、生 クリーム	トマト、にんじん、パ セリ	にんにく、玉ねぎ、セ ロリ、とうもろこし、 大根、キャベツ、きゅ うり、りんご	パン、砂糖、マカ ロニ、じゃがい も、パン粉、小麦 粉	オリーブ油、油	664 kcal 26.5 g 26.3 g 3.0 g
12水		ごはん	○	ヤンニョムチキン きりぼしだいこんサラダ もずくとたまごのスープ	鶏肉、まぐろ油漬 け、豆腐、鶏卵	牛乳、もずく	にんじん	にんにく、切干大根、 キャベツ、もやし、 きゅうり、えのきたけ	米、片栗粉、はち みつ、砂糖	油、ごま、ごま油	615 kcal 25.6 g 17.3 g 2.3 g
13木		せわりソフトパン	○	キーマカレー マセドアンサラダ フルーツヨーグルト	豚肉、大豆、ハ ム、豆乳	牛乳、脱脂粉乳、 ヨーグルト、生ク リーム	にんじん、トマト、枝 豆	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、きゅうり、と うもろこし、みかん缶	パン、カレール ウ、じゃがいも、 砂糖	油、エッグフリー マヨネーズ	650 kcal 24.4 g 28.6 g 2.3 g
14金		ごはん	○	タコライスのご ごぼうサラダ ワントンスープ	豚肉、まぐろ油漬 け	牛乳	にんじん、トマト、小 松菜	玉ねぎ、にんにく、ご ぼう、キャベツ、きゅ うり、とうもろこし、 もやし、白菜、もや し、干し椎茸	米、砂糖、ワント ン	油、エッグフリー マヨネーズ、ご ま、ごま油	617 kcal 24.0 g 22.2 g 2.1 g
17月		わかめごはん	○	とりのからあげ こめこめんのちゅうかサラダ キムチスープ おいおいデザート	鶏肉、ハム、豚 肉、豆乳	牛乳、わかめ	小松菜、にんじん、チ ンゲン菜	しょうが、もやし、 キャベツ、大根、白 菜、干し椎茸、ねぎ、 いちご	米、片栗粉、砂 糖、米めん、春雨	油、ごま	663 kcal 27.7 g 17.4 g 2.8 g
18火	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>そつぎょうしき 卒業式</p> </div> <div style="text-align: center; background-color: #f08080; padding: 5px;"> <p>6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます</p> </div> </div>										
19水	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%; border: 2px dashed blue; padding: 10px;"> <p>【お願い】 最後の週に、給食当番だった人は、洗濯・アイロンをして3月21日(金)までに持ってきてください。 御協力をお願いいたします。</p>  </div> <div style="width: 35%; text-align: center;"> <p>べんとう ひ 弁当の日</p>  </div> </div>										
20木	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%; border: 2px dashed blue; padding: 10px;"> <p>【お願い】 最後の週に、給食当番だった人は、洗濯・アイロンをして3月21日(金)までに持ってきてください。 御協力をお願いいたします。</p>  </div> <div style="width: 35%; text-align: center;"> <p>しゅんぶん ひ 春分の日</p> </div> </div>										
21金	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%; border: 2px dashed blue; padding: 10px;"> <p>【お願い】 最後の週に、給食当番だった人は、洗濯・アイロンをして3月21日(金)までに持ってきてください。 御協力をお願いいたします。</p>  </div> <div style="width: 35%; text-align: center;"> <p>べんとう ひ 弁当の日</p>  </div> </div>										
24月	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%; border: 2px dashed blue; padding: 10px;"> <p>【お願い】 最後の週に、給食当番だった人は、洗濯・アイロンをして3月21日(金)までに持ってきてください。 御協力をお願いいたします。</p>  </div> <div style="width: 35%; text-align: center;"> <p>しゅらりょうしき 修了式</p> </div> </div>										