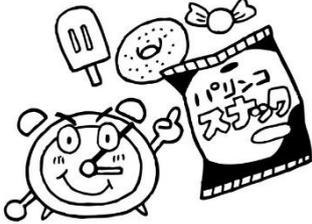


寒い日と少し暖かな日を繰り返しながら、一步一步春に近づいてきているような感じがしますね。令和2年度も最後の月になりました。3月はまとめの時期なので、食育についてもこの1年間を振り返ってみましょう。

食育の1年間を振り返ろう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。この1年間を振り返ってみましょう。 ※○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印を付けてみましょう。

<p>① 毎日朝ごはんを食べた。</p> 	<p>② 間食は時間を決めて食べ、食べ過ぎないようにした。</p> 	<p>③ ながら食べをしなかった。</p> 
<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>
<p>④ よくかんで食べるように心掛けた。</p> 	<p>⑤ 嫌いなものでも頑張って食べた。</p> 	<p>⑥ 感謝の気持ちを込めてあいさつができた。</p> 
<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>



【お知らせ】

新学期の給食は、4月9日（金）から始まります。献立表は8日（木）に配付します。来年度の給食もお楽しみに！！

令和2年度

3月 よていこんだてひょう

今月のめあて：感謝して食べよう

宮城県立迫支援学校

日曜	主 食	献 立	名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	小学校部 中学校部 高等部		
				血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1 月	麦ごはん	いわしの梅煮, 五目金平 じゃが芋のみそ汁		牛乳・いわし・ささかま 豚肉・豆腐・油揚げ・みそ	ごぼう・にんじん・絹さや・たまねぎ 長ねぎ	ごはん・麦・油・さとう ごま・じゃがいも	622	737	772
2 火	ごはん	唐揚げ, ブロッコリーのおかかあえ わかめ汁, みかん		牛乳・鶏肉・かつお節 豆腐・わかめ・みそ	ブロッコリー・にんじん・だいこん 長ねぎ・みかん	ごはん・でんぶん・油	629	783	804
3 水	ゆかり ごはん	さくらシューマイ, 菜の花あえ あさりの潮汁, 三色花ゼリー		牛乳・豚肉・あさり はんぺん	菜花・ほうれん草・もやし・コーン みつば	ごはん・ゼリー	598	746	775
4 木	チョコレート パン	鮭のピザ焼き, ごまネーズサラダ ABCスープ		牛乳・鮭・チーズ・ちくわ えび	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・もやし にんじん・たまねぎ・コーン・パセリ	パン・チョコレート・ごま マヨネーズ・マカロニ	651	824	836
5 金	ホークカレー (福神漬)	グリーンサラダ オレンジ		牛乳・豚肉	にんじん・たまねぎ・グリーンピース きゅうり・ブロッコリー・コーン	ごはん・油・じゃがいも カレールウ・ドレッシング	643	790	945
8 月	ごはん	鶏肉のトマトソース煮, たけのこのごま油炒め もやしのみそスープ, いよかん		牛乳・鶏肉・ちくわ	たけのこ・にんじん・いんげん・もやし 長ねぎ・コーン・いよかん	ごはん・油・ごま じゃがいも	595	691	722
9 火	お赤飯 (ごましお)	えびフライ, ほうれん草のツナあえ 花麩のすまし汁, さくらのケーキ		牛乳・小豆・えび・ツナ・豆腐	ほうれん草・もやし・にんじん・えのき みつば	ごはん・ごま・油・さとう 花麩・ケーキ	701	900	936
10 水	高等部 卒業式								
11 木	みやぎ鎮魂の日 (臨時休業日)								
12 金	麦ごはん (のりの佃煮)	いかの立田揚げ, 大豆とひじきの煮物 とん汁		牛乳・いか・大豆・ひじき 油揚げ・豚肉・豆腐・みそ	にんじん・いんげん・だいこん ごぼう・はくさい・長ねぎ	ごはん・麦・油・さとう 里芋	657	804	843
15 月	ごはん	ごまだれ肉団子, かみかみサラダ ふのり汁, りんご		牛乳・豚肉・鶏肉・さきいか 豆腐・ふのり・みそ	切干大根・きゅうり・もやし・にんじん 長ねぎ・りんご	ごはん・ごま・さとう じゃがいも	611	748	780
16 火	五目ごはん	たまごやき, れんこん金平 えのきのみそ汁, お祝いデザート		牛乳・鶏肉・油揚げ・鶏卵 ちくわ・豆腐・みそ	にんじん・たけのこ・しいたけ れんこん・だいこん・えのき・長ねぎ	ごはん・さとう・油 ミニパフェ	749	871	913
17 水	小・中学部 卒業式								
18 木	食パン (いちごジャム)	タラのマヨネーズ焼き, 三色サラダ クラムチャウダー		牛乳・タラ・あさり・ベーコン	たまねぎ・マッシュルーム・パプリカ ブロッコリー・にんじん・グリーンピース	パン・ジャム・マヨネーズ ドレッシング・じゃがいも	616	758	774
19 金	麦ごはん	チキンみそカツ, ほうれん草のおひたし 沢煮椀, オレンジ		牛乳・鶏肉・かつお節 ささかま・豚肉	ほうれん草・もやし・にんじん・ごぼう だいこん・しいたけ・たけのこ	ごはん・油	590	710	741
22 月	ごはん	ハンバーグのきのこソースかけ, すき昆布の煮物 切り麩汁, キウイ		牛乳・豚肉・鶏肉・昆布 油揚げ・豆腐・みそ	えのき・しめじ・マッシュルーム にんじん・絹さや・長ねぎ・だいこん	ごはん・さとう・油・切り麩	603	753	789
23 火	麦ごはん	こえびのチリソース, パンバンジーサラダ レタススープ		牛乳・えび・鶏肉・鶏卵 かに	ピーマン・長ねぎ・きゅうり・もやし にんじん・レタス・たまねぎ	ごはん・麦・油・さとう ドレッシング・でんぶん	718	891	948
24 水	みそカツ丼	里芋のごまみそ煮 豆腐のみそ汁, いちごクレープ		牛乳・豚肉・みそ・豆腐	キャベツ・にんじん・たけのこ いんげん・だいこん・長ねぎ	ごはん・油・ごま・さとう クレープ	727	864	899

◎牛乳は、毎日つきます。

◎材料購入などの都合で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※『小学部』は、小学部・中学校部の栄養価を表示しています。

卒業・修了おめでとう!!

令和2年度最後の月になりました。

3月10日(水)は高等部, 17日(水)は小・中学部の卒業式です。卒業生のみなさん, 卒業おめでとうございます。それぞれの卒業式前日の給食は、『卒業お祝い』の献立です。最後まで, 楽しくておいしい迫支援学校の給食を味わってもらえれば・・・と思っています。そして, 4月からの新たな道を, 元気に歩んでもらいたいと願っています。

在校生のみなさんは24日(水)が修了式です。しっかり食べて, 最後まで元気に頑張りましょう!!

