Weekly Menu

【3月のイベント食】

		2月24日（月）	2月25日（火）	2月26日（水）	2月27日（木）	2月28日（金）
朝食	主食					
	副食	3月 3日（月） 昼食 ： ひなまつり （ちらし寿司・桜もち）				
	サラダバー					
	汁物					
	飲物					
栄養価						
昼食	主食		日本全国津々浦々ご当地料理や名物を用いたアレンジ料理をご提供します！ 3/9（日）	柚子胡椒焼きそば 柚子胡椒がピリッと効いた醤油ベースの焼きそばです。		
	A					
	B					
	小鉢					
	デザート					
	汁物					
	飲物					
栄養価 A選択 B選択						
夕食	主食					
	主菜					
	副菜					
	飲物					
	汁物					
栄養価						
一日計栄養価						

＊特別給食＊

3月11日（火）

「カニ甲羅グラタン」

2011年東日本大震災の日を忘れない！という思いのもと、弘学館では3月11日を『絆の日』としています。

その日を境に過酷な状況となった先輩が仙台で多くの絆に支えられながら、プロデュースされた「カニ甲羅グラタン」を特別給食として提供します。

※写真・イラストはイメージです。

卒業生：卒業記念昼食会

在校生：お弁当

3月1日（土）	アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
パン		●		●				
ジャーマンポテト			●	●				
エッグサラダ		●	●	●				
アボカド、エンドウ豆たっぷりサラダ		●	●	●				
ミネストローネ		●		●				
牛乳				●				
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量				
731kcal	21.3g	273mg	1.5mg	4.5g				
ライス								
豚肉の南蛮焼き		●						
叩ききゅうりのごま塩和え								
なすと油揚げの味噌汁								
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量				
782kcal	27.3g	86mg	2.1mg	4.3g				
ライス								
ヒレカツ		●	●	●				
さつま芋のはちみつバター風味				●				
ブロッコリーのお浸し		●						
牛乳				●				
豆腐とわかめのすまし汁		●						
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量				
949kcal	32.2g	306mg	2.1mg	3.1g				
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量				
1680kcal	53.5g	579mg	3.6mg	7.6g				

3月2日（日）	アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
パンケーキ		●	●	●				
ベーコン			●	●				
オムレツ		●	●	●				
アスパラ、レタス、ポテトサラダ		●	●	●				
コーンスープ		●		●				
牛乳				●				
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量				
1047kcal	27.6g	278mg	1.4mg	5.9g				
ライス								
豚肉の南蛮焼き		●						
叩ききゅうりのごま塩和え								
なすと油揚げの味噌汁								
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量				
782kcal	27.3g	86mg	2.1mg	4.3g				
ライス								
鶏肉のレモン焼き　タルタルソース		●	●					
たこ焼き		●	●					
ほうれん草のソテー		●		●				
牛乳				●				
春雨スープ		●		●				
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量				
1146kcal	46.0g	312mg	2.4mg	4.4g				
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量				
2975kcal	100.9g	676mg	5.9mg	14.6g				

Weekly Menu

＊食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

		3月3日（月）	3月4日（火）	3月5日（水）	3月6日（木）	3月7日（金）	3月8日（土）	3月9日（日）
朝食	主食	モーニングカレー	パン	ライス	パン	モーニング Buffet	パン	セルフサンドイッチ
	副食	粉ふき芋	ハム野菜炒め	鰺の漬け焼き	ハッシュポテト		ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め	ハムとチーズ
		目玉焼き	フランクフルト	だし巻き卵	ナゲット		ミートオムレツ	ツナサラダ
	サラダバー	枝豆、ヤングコーン、福神漬け	レッドオニオン、エンドウ エッグサラダ	アボカド、レタス、しば漬け	枝豆、コーン、パンプキンサラダ		アスパラ、カリフラワー、マカロニサラダ	アボカド、コーン、ポテトサラダ
	汁物	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁		彩りクリームスープ	パンプキンスープ
	飲物	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳	牛乳
栄養価		742kcal 19.6g 269mg 1.3mg 4.3g	759kcal 27.1g 295mg 1.5mg 5.2g	623kcal 24.2g 102mg 2.2mg 4.9g	970kcal 27.6g 285mg 1.9mg 4.9g		733kcal 22.3g 301mg 2.0mg 4.7g	819kcal 30.2g 336mg 1.2mg 4.5g
昼食	主食	ひなまつり ちらし寿司	ライス	ライス・パン	ライス	ライス	ライス	パン
	A	鶏の照焼き	ハンバーグと白身魚フライ	ポークソテー　和風おろしソース	ハヤシライス	鶏の唐揚げ　甘辛だれ	鮭の香草焼き	ご当地【福岡】柚子胡椒焼きそば
	B		親子丼	キャベツとベーコンの ペペロンチーノ		とんこつラーメン		
	小鉢	白菜と春菊のお浸し	オクラとツナのごま和え	春雨の中華和え物	レンコンサラダ	ピリ辛こんにゃく	棒々鶏	ブロッコリーのおかか和え
	デザート	桜餅			チーズババロシュークリーム			
	汁物	はんぺんのすまし汁	きのこの味噌汁	豆腐とねぎの生姜スープ	白菜と人参のスープ	麩とわかめのすまし汁	大根の味噌汁	豆腐とわかめの味噌汁
	飲物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
栄養価		1049kcal 47.7g 319mg 2.3mg 6.7g	1037kcal 38.0g 343mg 1.9mg 6.6g	932kcal 34.1g 292mg 1.9mg 4.0g	1430kcal 29.7g 280mg 1.8mg 6.2g	757kcal 32.3g 292mg 1.5mg 4.8g	675kcal 31.6g 108mg 1.9mg 3.1g	1127kcal 34.6g 155mg 3.5mg 3.3g
	B選択		1259kcal 43.8g 364mg 2.9mg 5.5g	1232kcal 27.4g 304mg 2.5mg 5.0g		700kcal 29.2g 325mg 2.5mg 9.7g		
夕食	主食	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス
	主菜	ポークグリル ハニーマスタードソース	青椒肉絲	照りマヨチキン	ビックメンチカツ	豚ロースのうま辛味噌焼き	プルコギ	チキンクリームシチュー
	副菜	コーンフライ	サラダバー	竹輪の磯辺揚げ	ミニお好み焼き	いか天	梅しそ竜田揚げ	レンコン肉詰めフライ
		千切り野菜のコチジャン和え	フルーチェ　イチゴ	チンゲン菜の肉味噌がけ	ブロッコリーのガーリック炒め	オクラと山芋の和え物	豆たっぷりヘルシーサラダ	蒟蒻ぶどうゼリー
	飲物			牛乳		牛乳	牛乳	牛乳
	汁物	かぼちゃとのりの味噌汁	わかめスープ	けんちん汁	もやしと油揚げの味噌汁	春雨スープ	ごぼうと小松菜の味噌汁	チンゲン菜のスープ
栄養価		851kcal 28.7g 63mg 1.7mg 3.1g	877kcal 25.3g 97mg 2.7mg 5.0g	1214kcal 49.3g 353mg 2.8mg 5.7g	1001kcal 22.9g 71mg 1.5mg 3.1g	916kcal 34.6g 297mg 1.3mg 2.4g	1051kcal 34.8g 337mg 3.7mg 5.9g	1044kcal 34.3g 376mg 1.9mg 4.7g
一日計栄養価		2642kcal 96.0g 651mg 5.3mg 14.1g	2784kcal 93.3g 746mg 29.2mg 16.3g	2919kcal 104.3g 753mg 7.2mg 15.1g	3401kcal 80.2g 636mg 5.2mg 14.2g	1645kcal 65.4g 606mg 3.3mg 9.7g	2459kcal 88.7g 746mg 7.6mg 13.7g	2990kcal 99.1g 867mg 6.6mg 12.5g

Weekly Menu

＊食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

		3月10日（月）	3月11日（火）	3月12日（水）	3月13日（木）	3月14日（金）	3月15日（土）	3月16日（日）
朝食	主食	セルフそぼろ丼	パン	ライス	パン	モーニング Buffet	パン	セルフホットドッグ
	副食	和風炒り卵	ハムカツ	鯖の塩焼き	ほうれん草オムレツ		チーズはんぺんフライ	ソーセージ
		鶏そぼろ	スクランブルエッグ	納豆	ベーコンポテトバーグ		ジャーマンポテト	エッグサラダ
	サラダバー	きゅうり、レタス、しそ昆布	ブロッコリー、海藻サラダ ごぼうサラダ	エンドウ、レッドオニオン、高菜漬け	アスパラ、ヤングコーン、ツナサラダ		エンドウ、レッドオニオン スパゲッティーサラダ	ブルーベリー、ヨーグルト ポテトサラダ
	汁物	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁		コンソメジュリアン	コーンスープ
	飲物	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳	牛乳
栄養価		844kcal / 26.9g / 295mg / 2.1mg / 4.4g	793kcal / 23.8g / 297mg / 1.8mg / 4.6g	720kcal / 24.4g / 97mg / 3.1mg / 2.6g	718kcal / 26.3g / 326mg / 2.4mg / 4.8g		762kcal / 20.9g / 294mg / 1.4mg / 3.5g	972kcal / 29.4g / 299mg / 1.5mg / 6.5g
昼食	主食	ライス	ライス	ライス・パン	ライス	ライス	ライス	ライス
	A	かつ煮	鶏照りチーズ焼き	豚肉の生姜焼き	ビーフカレー	鶏もも肉のこがし味噌焼き	ニラ玉の肉あんかけ	牛肉のガーリック炒め
	B	きつねうどん	豚塩カルビ丼	ベーコンとほうれん草の クリームスパゲッティ		塩ラーメン		
	小鉢	ひじきと白滝の煮付け	小松菜のお浸し	ポテトのコンソメ煮	パリパリサラダ	チンゲン菜とわかめのチョレギ風	オクラのおかか和え	枝豆のツナマヨ和え
	デザート		特別給食：絆の日 カニ甲羅グラタン		オレンジ			
	汁物	麩と三つ葉のすまし汁	豚汁	卵スープ	春雨スープ	かまぼこのすまし汁	小松菜と油揚げの味噌汁	チンゲン菜のスープ
	飲物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
栄養価		1034kcal / 33.4g / 315mg / 2.2mg / 5.1g	1140kcal / 53.4g / 508mg / 3.6mg / 5.1g	934kcal / 38.0g / 290mg / 1.9mg / 4.6g	1306kcal / 29.9g / 302mg / 2.8mg / 6.6g	946kcal / 44.6g / 350mg / 2.8mg / 5.4g	997kcal / 32.3g / 140mg / 3.3mg / 4.6g	886kcal / 29.6g / 73mg / 2.7mg / 2.4g
B選択		1004kcal / 25.7g / 345mg / 2.0mg / 7.8g	1391kcal / 40.8g / 405mg / 3.2mg / 5.2g	1175kcal / 33.6g / 350mg / 3.0mg / 4.8g		1099kcal / 36.6g / 369mg / 2.8mg / 11.1g		
夕食	主食	ライス	ライス	ライス	混ぜご飯(わかめ)	ライス	ライス	ライス
	主菜	きんぴら焼肉	牛肉のトマト煮	塩レモン唐揚げ	アジフライ	ハンバーグ　おろしソース	タンドリーチキン	ポークソテー バーベキューソース
	副菜	さつま芋のはちみつバター風味	サラダバー	焼売	たこ焼き	三角春巻	オニオンリングフライ	コロッケ
		ほうれん草の韓国風ごま和え	青りんごゼリー	蒸し鶏ときゅうりの梅和え	ブロッコリーとコーンのサラダ	フルーツポンチ	叩ききゅうりのごま塩和え	アスパラとハムのソテー
	飲物			牛乳		牛乳	牛乳	牛乳
	汁物	白菜と人参のスープ	もやしとにらのスープ	豆腐と水菜のすまし汁	大根の味噌汁	麩と白菜の味噌汁	豚肉ともやしの中華スープ	豆腐とわかめの味噌汁
栄養価		903kcal / 28.0g / 142mg / 2.5mg / 4.0g	974kcal / 24.5g / 69mg / 3.1mg / 2.9g	1024kcal / 43.4g / 285mg / 2.0mg / 3.2g	876kcal / 29.2g / 112mg / 2.5mg / 7.6g	861kcal / 27.6g / 268mg / 1.1mg / 4.6g	1035kcal / 44.6g / 328mg / 2.8mg / 2.3g	995kcal / 35.7g / 291mg / 2.2mg / 7.4g
一日計栄養価		2766kcal / 84.5g / 767mg / 6.7mg / 14.9g	3033kcal / 95.4g / 823mg / 8.8mg / 12.7g	2799kcal / 103.6g / 702mg / 7.6mg / 10.5g	2900kcal / 85.4g / 740mg / 7.7mg / 19.0g	1884kcal / 68.2g / 628mg / 3.9mg / 12.9g	2794kcal / 97.8g / 762mg / 7.5mg / 10.4g	2853kcal / 94.7g / 663mg / 6.4mg / 16.3g

Weekly Menu

＊食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

		3月17日（月）	3月18日（火）	3月19日（水）	3月20日（木）	3月21日（金）	3月22日（土）
朝食	主食	五目炊き込みご飯	パン	ライス	パン	モーニングBuffet	パン
	副食	肉じゃが	ツナサラダ	根菜つくねハンバーグ	ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め		チキンソテー
		温泉卵	ハッシュポテト	だし巻き卵	ウインナー		バナナ
	サラダバー	きゅうり、カリフラワー、おかか昆布	レタス、ヤングコーン パンプキンサラダ	オクラ、海藻サラダ、のり佃煮	きゅうり、枝豆、エッグサラダ		エンドウ、コーン、マカロニサラダ
	汁物	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁		彩りクリームスープ
	飲物	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳
昼食	主食	ライス	ライス	ライス・パン	ライス	ライス	ライス
	A	鶏肉のヤンニンソースがけ	豚肉のモッツアレラトマトのオーブン焼き	バジルチキンソテー	ポークカレー	鶏の唐揚げ	ハンバーグステーキ デミグラスソース
	B	丸天うどん	牛丼	和風きのこスパゲッティ		担々麺	
	小鉢	ほうれん草とベーコンのソテー	ひじきと枝豆の煮物	コールスローサラダ	クルトンサラダ	こんにゃくとごぼうのきんぴら	白菜と人参のごま和え
	デザート					チョコドーナツ	
	汁物	かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	にらと卵のスープ	ポトフ風スープ	コンソメジュリアン	麩と小松菜の味噌汁	春雨スープ
	飲物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
夕食	主食	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	
	主菜	麻婆豆腐	チキン南蛮	白身魚のフリット　甘酢あん	牛肉のしぐれ煮	ポークソテー 粗挽きジンジャーソース	
	副菜	サラダバー	ミニお好み焼き	梅しそ竜田揚げ	竹輪の磯辺揚げ	焼売	
		蒟蒻ピーチゼリー	チンゲン菜のピリ辛和え	棒々鶏	ブロッコリーのツナマヨ和え	フルーチェ　ミックスベリー	
	飲物			牛乳		牛乳	
	汁物	中華スープ	麩となめこの味噌汁	豆腐と水菜のすまし汁	けんちん汁	コーンと玉葱のスープ	

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
朝食 栄養価	767kcal	25.5g	306mg	2.3mg	4.8g
	937kcal	26.8g	285mg	1.8mg	4.7g
	588kcal	18.8g	75mg	1.9mg	3.2g
	786kcal	26.8g	288mg	1.8mg	5.3g
	729kcal	28.0g	284mg	1.5mg	3.8g
昼食 栄養価 A選択	1017kcal	44.8g	336mg	2.9mg	5.3g
	967kcal	38.2g	388mg	1.9mg	3.7g
	1141kcal	45.6g	313mg	2.3mg	5.5g
	1047kcal	28.1g	296mg	2.2mg	6.4g
	1207kcal	44.7g	313mg	2.6mg	3.9g
	651kcal	21.2g	70mg	1.1mg	3.3g
昼食 栄養価 B選択	1032kcal	31.4g	333mg	2.2mg	8.6g
	1456kcal	39.9g	320mg	3.5mg	8.8g
	1065kcal	30.4g	293mg	2.5mg	5.6g
	1267kcal	36.8g	390mg	4.7mg	10.3g
夕食 栄養価	800kcal	26.2g	209mg	4.5mg	5.3g
	1089kcal	29.9g	117mg	2.0mg	5.8g
	1074kcal	38.0g	311mg	1.5mg	3.8g
	1121kcal	33.6g	105mg	3.6mg	6.4g
	938kcal	34.4g	294mg	1.1mg	3.2g
一日計栄養価	2592kcal	89.8g	850mg	9.4mg	17.1g
	3238kcal	95.8g	756mg	6.4mg	16.8g
	2765kcal	94.8g	689mg	5.8mg	12.6g
	2954kcal	88.5g	689mg	7.6mg	18.1g
	2175kcal	75.2g	646mg	4.8mg	10.3g