

3月 予定献立表

| 日 | 曜日 | 主 食 牛 乳 | 副 食 |
|----|----|--|---|
| 1 | 金 | 黒糖コッペパン 牛 乳 | ペンネのミートソース きゃべつのスープ フライドポテト ひなゼリー |
| 4 | 月 | 春色ちらし寿し 牛 乳 | えびフライ むらくも汁 小松菜としめじのひたし ヨーグルト |
| 5 | 火 | 麦ごはん 牛 乳 | 卵のベーコン巻き ビーフカレー かみかみナムル 青りんごゼリー |
| 6 | 水 | 食パン 牛 乳 | 大豆入りミートローフ ポテトスープ フルーツあえ ブルベリージャム |
| 7 | 木 | ごはん 牛 乳 | がんもの含め煮 さつま汁 かぶの昆布漬け 清見みかん |
| 8 | 金 | 食パン 牛 乳 | ブロッコリーとベーコンのキッシュ 春雨スープ ごまごまサラダ いちごジャム |
| 11 | 月 | 栗赤飯 牛 乳 | 鶏肉の香り揚げ 手まり麩の清汁 小松菜のひたし お祝いデザート ミルメーク |
| 12 | 火 | ごはん 牛 乳 | 鮭の塩焼き 煮しめ 即席漬け いちご |
| 13 | 水 | 揚げパン 牛 乳 | 荒挽きウインナー ワンタンスープ 海藻サラダ |
| 14 | 木 | 減量ごはん 牛 乳 | ししゃものフライ 五目ラーメン ブロッコリーサラダ 干しプルーン |
| 15 | 金 | わかめごはん 牛 乳 | さばのホイル焼き 肉じゃが ひじきの炒め煮 ももタルト |
| 18 | 月 | 卒業式  | |
| 19 | 火 | ごはん 牛 乳 | 春待ちきつね丼 じゃがいもとわかめのみそ汁 小籠包 いちご |
| 20 | 水 | 春分の日  | |
| 21 | 木 | ごはん 牛 乳 | ひよこ豆の揚げがらめ 団子汁 ほうれん草と生椎茸のごまみそ |
| 21 | 木 | 修了式 | |

3月の平均栄養摂取量

エネルギー: 644kcal たんぱく質: 24.9g 脂質: 20.9g

参考: 栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー: 650kcal たんぱく質: 21~33g 脂質: 14~22g)

※都合により献立を変更することがあります。

◆お知らせ◆

来年度の給食開始は4月8日(月)です。