

3月の給食メニュー

3月の平均栄養素 ★エネルギー 640kcal ★たんぱく質 26.3g	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
	・五目うどん ・牛乳 ・青大豆サラダ ・くだもの 601kcal 20.5g	・ごはん ・牛乳 ・手作り厚焼き卵 ・切り干し大根の煮物 ・もやしのみそ汁 632kcal 25.7g	・ちらしずし ・牛乳 ・さけの西京焼き ・ゆかりあえ ・すまし汁 603kcal 30.3g	・ごはん ・牛乳 ・さばの竜田揚げ ・おかかあえ ・じゃがいものみそ汁 685kcal 27.0g
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
・カレーライス(麦ごはん) ・牛乳 ・ひじきのサラダ ・くだもの 653kcal 22.7g	・ごはん ・牛乳 ・大豆とジャコのごまがらめ ・ごまおひたし ・すき焼き風煮 637kcal 25.3g	・ごはん ・牛乳 ・コロッケ ・菜の花あえ ・おぼろ汁 665kcal 22.4g	・ぶたどん(麦ごはん) ・牛乳 ・ピーナツあえ ・わかめスープ 606kcal 25.6g	・ごはん ・牛乳 ・さけの照り焼き ・やさいのごまあえ ・けんちん汁 ・くだもの 604kcal 28.6g
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
・わかめごはん ・牛乳 ・はるさめサラダ ・うずら卵と生揚げの そぼろ煮 639kcal 24.2g	・わかめラーメン ・牛乳 ・やさいとツナのあえ物 ・くだもの 615kcal 27.5g	6年生思い出献立 お楽しみに！	・ごはん ・牛乳 ・ぶた肉のアップルソース ・五目きんぴら ・にらたま汁 634kcal 26.9g	・米粉パン ・牛乳 ・カレーポテトビーンズ ・三色あえ ・やさいシチュー 691kcal 27.5g
21日 (月)	22日 (火)			
春分の日	・赤飯 ・牛乳 ・さけの花衣焼き ・ひじきと大豆のいり煮 ・大根のみそ汁 642kcal 28.5g			