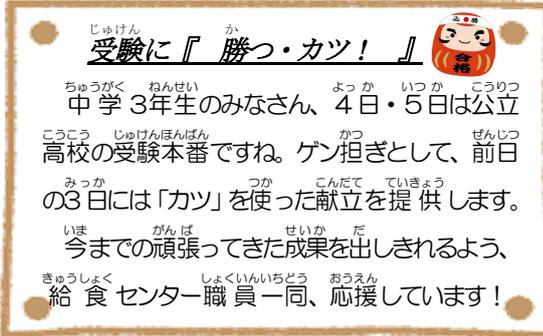


3月分献立表

黄色の仲間 熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤の仲間 血や骨や肉になり、体をつくる		緑の仲間 体の調子を整える	
2 (月) 小1595kcal 中696kcal	3 (火) 小1818kcal 中923kcal	4 (水) 小1561kcal 中696kcal	5 (木) 小1599kcal 中723kcal	6 (金) 小1625kcal 中746kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・舞茸) ★豚肉と大根の煮物 ★かき揚げ	★焼きチキンカツカレー ★牛乳 ☆桃の3色花ゼリー	★ごはん ★牛乳 ★かぼちゃ団子汁 ★春雨サラダ ★いわしの梅煮	★ココアパン ★牛乳 ★コーンポタージュ ★豚肉のソース炒め ★スペイン風オムレツ	★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ☆チャーハン	
黄:ごはん 油 さとう 小麦粉	黄:ごはん じゃがも 油 バン粉 さとう	黄:ごはん じゃがも 春雨 さとう ごま油	黄:ココアパン 油 バター さとう 小麦粉 じゃがも	黄:ラーメン 油 ごはん	
赤:牛乳 みそ 豚肉	赤:牛乳 豚肉 とり肉 豆腐 寒天	赤:牛乳 油揚みそ ハム 卵	赤:牛乳 豚肉 卵 ベーコン	赤:牛乳 豚肉 はんぺん みそ	
緑:白菜 舞茸 大根 にんじん 玉ねぎ いんげん ほうろく 春菊	緑:しめじ にんじん 玉ねぎ もやし いちご	緑:にんじん 大根 かぼちゃ 長ねぎ きゅうり 梅	緑:コーン 玉ねぎ にんじん ほうろく 1/2個 キャベツ ピーマン ほうろく草	緑:白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし ほうろく 椎茸	
9 (月) 小1598kcal 中741kcal	10 (火)卒業祝献立 小1691kcal 中798kcal	11 (水) 小1613kcal 中713kcal	12 (木) 小1616kcal 中732kcal	13 (金) 小1620kcal 中737kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・じゃがも) ★厚揚げのそぼろ煮 ☆和風ほっけフライ <small>骨に注意!</small>	★赤飯 ★牛乳 ★鶏ちゃんこ汁 ★チーズハンバーグ ☆いちごのお祝いケーキ	★ビビンバ ★牛乳 ★わかめスープ	★ごはん ★牛乳 ★みそおでん ★さばの生姜煮 ★清見オレンジ	★しょうゆ野菜ラーメン ★牛乳 ★ごはん ★味付けのり	
黄:ごはん じゃがも さとう 油 小麦粉	黄:もち米 じゃがも さとう 小麦粉	黄:ごはん さとう ごま油 小麦粉	黄:ごはん さとう	黄:ラーメン 油 ごはん	
赤:牛乳 厚揚げ みそ 豚肉 ほっけ	赤:牛乳 金時豆 油揚みそ とうもろこし チーズ	赤:牛乳 豚肉 卵 わかめ	赤:牛乳 かんも かつお揚げ とり肉 みそ さば	赤:牛乳 豚肉 はんぺん のり	
緑:キャベツ にんじん 玉ねぎ いんげん ほうろく	緑:大根 白菜 長ねぎ にんじん こんにゃく いちご	緑:にんじん もやし 小松菜 長ねぎ	緑:大根 にんじん こんにゃく 生姜 清見オレンジ	緑:玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 もやし	
16 (月) 小1599kcal 中710kcal	17 (火) 小1614kcal 中729kcal	18 (水) 小1624kcal 中728kcal	19 (木) 小1575kcal 中677kcal	20 (金) 春分の日	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (小松菜・豆腐) ★肉じゃが ★彩り野菜の玉子焼き	★コッペパン ★牛乳 ★カレースープ ★コールスローサラダ ☆とんかつ	★マーボー野菜丼 ★牛乳 ★チンゲン菜スープ	★きつねうどん ★牛乳 ★五目ごはん	アンコール献立はメニューの下に_____線がついています。	
黄:ごはん じゃがも さとう 油	黄:コッペパン マカロニ 油 バン粉	黄:ごはん 油 さとう 小麦粉 ごま油	黄:うどん ごはん		
赤:牛乳 みそ 豆腐 豚肉 卵	赤:牛乳 豚肉	赤:牛乳 豆腐 豚肉 ハム みそ	赤:牛乳 とり肉 油揚げ 豚肉		
緑:小松菜 玉ねぎ にんじん いんげん ほうろく草	緑:にんじん 椎茸 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン	緑:にんじん 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 コーン	緑:にんじん 小松菜 長ねぎ 椎茸 ほうろく ほうろく草		
23 (月) 小1536kcal 中662kcal	24 (火) 小1737kcal 中865kcal	 <p>3月平均栄養価</p> <p>たん白質 @248g @288g 脂肪 @205g @225g ナトリウム @29g @34g (※水分含む)</p>		 <p>受験に『勝つ・カツ!』</p> <p>中学3年生のみなさん、4日・5日は公立高校の受験本番です。ケン担ぎとして、前日の3日には「カツ」を使った献立を提供します。今までの頑張ってきた成果を出しきれよう。給食センター職員一同、応援しています!</p>	
★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★豚肉と野菜の炒め物 ★いわしのみぞれ煮	★ハヤシライス ★牛乳 ★枝豆ひじきサラダ				
黄:ごはん 油 さとう ごま ごま油	黄:ごはん じゃがも 油 さとう ごま				
赤:牛乳 豆腐 みそ 豚肉 いわし	赤:牛乳 豚肉 ハム ひじき				
緑:えのき ほうろく 白菜 にんじん キャベツ いんげん 大根	緑:にんじん 玉ねぎ もやし 枝豆				
<p>今年1年間の給食はどうでしたか？みなさんが健康に生活できるよう、工夫して給食を提供してきました。苦手なものもあったと思いますが、2月・3月はアンコール献立を取り入れ、給食を楽しめるように思いを込めています！</p> <p>中学3年生のみなさんにとっては、人生最後の給食かもしれません。楽しみながら、味わって食べてくださいね！</p>		 <p>※10日のおもち米は無償提供していただいたものです。</p>			

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。
 ※鶏もも肉に小骨が入っていることがありますので、注意してください。

※給食費は忘れずご期日までに納めましょう。