

3月 献立表



月				火			水			木			金		
				1 豚キムチ丼 春雨サラダ ココナッツミルクプリン 牛乳			2 桃の節句献立 あなごちらし寿司 すまし汁 抹茶プリン 牛乳			3 あんかけうどん 豆腐のまさご揚げ きよみオレンジ 牛乳			4 チキンライス キャベツスープ アップルパイ 牛乳		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	851	27.8	23.7	794	32.4	26.8	794	32.7	31.1	792	24.1	29.3	
7 フレンチトースト 大根サラダ ビーフシチュー 牛乳				8 ごはん 鮭の西京みそ焼き じゃこあえ けんちん汁 ホワイトゼリー 牛乳			9 ポークカレー マカロニサラダ いちご 牛乳			10 ワカメごはん 鶏と野菜の煮物 白玉ぜんざい 牛乳			11 みぞラーメン・ゆで卵 タピオカポンチ 牛乳		
908	34.0	38.1	824	36.6	22.7	897	25.5	26.9	825	32.2	21.7	825	30.9	19.0	
14 切干大根ごはん そぼろ入り厚焼き卵 みそ汁 黒ゴマプリン 牛乳				15 バターロールパン ラザニア オニオンスープ 牛乳			16 ごはん 白身魚の塩麹焼き じゃがいもの ゴマみそあえ かきたま汁 牛乳			17 卒業お祝い献立 ごはん 鶏の唐揚げ おひたし 豚汁 オレンジジュース orカフェオレ			18 卒業式 		
843	33.0	30.8	819	30.7	37.1	798	35.2	21.7	839	30.9	25.8				
21 春分の日				22 ピビンバ 中華スープ ピーチソースがけ ミルクプリン 牛乳			23 チーズドック コーンクリームスープ サイダーゼリー 牛乳			24 ワカメごはん メンチカツ のりあえ みそ汁 牛乳			25 修了式		
			846	34.9	30.7	823	29.0	36.3	871	29.3	24.7				

※都合により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。

●太字はリクエスト給食●

学校給食 摂取基準	エネルギー	830Kcal	今月の平均	833
	たんぱく質	27.0~41.5g		31.1
	脂質	18.4~27.6g		27.5

～今月の和食の日～

3月2日 桃の節句献立

3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳(じょうし)の節句」とも言います。平安時代には、紙で作った人形に心身のけがれを移して川に流して、薬を払う風習がありました。

