



# 平成31年 3月 予定献立表



六郷工科・雪谷・大森グループ

月	火	水	木	金	予約締切日
<p><b>ご卒業 おめでとうございます！！</b></p> 			<p>&lt;今月の平均&gt; エネルギー 854 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>1 大森なし ちらし寿司 筑前煮 すまし汁 三色団子 ◆ひなまつり献立◆ エネルギー 825kcal たんぱく質 33.5g 脂質 17.2g 食塩 4.3g</p>	2月15日(金)
<p>4 ごはん タンドリーチキン&amp;カラフルソテー ひよこ豆のサラダ コーンポタージュ エネルギー 912kcal たんぱく質 33.0g 脂質 32.6g 食塩 3.1g</p>	<p>5 豚丼 からし和え 吉野汁 カスタードプリン エネルギー 958kcal たんぱく質 35.3g 脂質 35.9g 食塩 3.4g</p>	<p>6 ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ 中華卵スープ 果物 エネルギー 814kcal たんぱく質 33.8g 脂質 27.1g 食塩 4.2g</p>	<p>7 ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 エネルギー 770kcal たんぱく質 34.7g 脂質 20.1g 食塩 3.0g</p>	<p>8 六郷なし オムライス ポテトサラダ 野菜スープ りんごのコンポート エネルギー 871kcal たんぱく質 28.5g 脂質 30.4g 食塩 3.3g</p>	<p>六郷・大森 2月21日(木) 雪谷 2月22日(金)</p>
<p>11 ごはん さばのみぞれかけ ポテトキンピラ 酢みそ和え かき玉汁 エネルギー 905kcal たんぱく質 37.8g 脂質 32.0g 食塩 3.6g</p>	<p>12 中華丼 野菜の南蛮だれ 中華コーンスープ ブルーベリーヨーグルト エネルギー 806kcal たんぱく質 32.6g 脂質 20.6g 食塩 3.8g</p>	<p>13 ごはん 鶏肉の南蛮漬け かぶと油揚げの煮物 みそ汁 コーヒー牛乳 エネルギー 840kcal たんぱく質 33.2g 脂質 28.2g 食塩 3.6g</p>	<p>14 ホットドック・ポテトグラタン イタリアンサラダ オニオンスープ いちごのムース ◆ホワイトデー◆ エネルギー 826kcal たんぱく質 33.2g 脂質 41.0g 食塩 5.0g</p>	<p>15 ごはん 厚揚げの中華味噌炒め しらす入りナムル きのこのスープ 果物 エネルギー 801kcal たんぱく質 35.1g 脂質 27.6g 食塩 3.4g</p>	
<p>18 チキンクリームスパゲティ 海藻サラダ トマトスープ ぶどうゼリー エネルギー 956kcal たんぱく質 35.8g 脂質 42.7g 食塩 3.2g</p>	<p>19 ごはん 照り焼きハンバーグ 野菜のごま和え みそ汁 エネルギー 857kcal たんぱく質 35.2g 脂質 27.2g 食塩 3.2g</p>	<p>20 雪谷なし ごはん いかと豆腐のチリソース煮 五目野菜炒め わかめスープ エネルギー 813kcal たんぱく質 36.3g 脂質 27.5g 食塩 3.3g</p>	<p>21 春分の日 *牛乳は原則毎日つきます。 *食材料等の都合により、献立・食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。</p>	<p>22 ごはん 鮭の照り焼き&amp;もやし炒め かぼちゃサラダ みそ汁 果物 エネルギー 824kcal たんぱく質 34.9g 脂質 26.9g 食塩 3.2g</p>	<p>3月1日(金)</p>
<p>25 ポークカレー フレンチサラダ 白菜とえのきのスープ 牛乳寒天 エネルギー 893kcal たんぱく質 30.7g 脂質 29.3g 食塩 3.0g</p>	<p>はる やす しよく せい かつ <b>春休みの食生活</b> 春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなります。1年間の食生活を振り返るとともに、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう！</p>				<p>年度末のため、締め切りが早くなっているので注意してください！</p>

献立のエネルギー(kcal)は普通盛りの一食すべてを食べ、牛乳も飲んだ時の値です。下を目安に各自で調整して食べましょう。  
15~30歳までの男子は大盛り、30歳以上の男子は平均の量、15~17歳の女子はやや少なめ、18歳以上の女子は小盛り  
ただし、給食以外の食事では不足しがちな食品、たとえば…野菜・海藻・豆製品・牛乳などは、残さず摂るよう心がけましょう。

