



# 令和2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<br/>おめでとうございます！！</b></p>             |  |  |   | <p>《今月の平均》<br/>エネルギー 853 kcal<br/>たんぱく質 34.4 g<br/>脂質 27.1 g<br/>食塩相当量 3.7 g</p>   |  |
| <p>2<br/>ごはん<br/>鮭の照り焼き&amp;もやし炒め<br/>かぼちゃサラダ<br/>みそ汁<br/>果物</p> <p>エネルギー- 824kcal たんぱく質 34.9g<br/>脂質 26.9g 食塩 3.2g</p>           | <p>3<br/>ちらし寿司<br/>筑前煮<br/>すまし汁<br/>三色団子</p> <p>◆ひなまつり献立◆</p> <p>エネルギー- 825kcal たんぱく質 33.5g<br/>脂質 17.2g 食塩 4.3g</p> | <p>4 雪谷・大森なし<br/>キムチチャーハン<br/>青のりポテト<br/>じゃこナッツサラダ<br/>かぶのスープ<br/>サイダーゼリー</p> <p>エネルギー- 814kcal たんぱく質 33.8g<br/>脂質 27.1g 食塩 4.2g</p> | <p>5<br/>ごはん<br/>いかと豆腐のチリソース煮<br/>五目野菜炒め<br/>わかめスープ</p> <p>エネルギー- 813kcal たんぱく質 36.3g<br/>脂質 27.5g 食塩 3.3g</p>  | <p>6<br/>ごはん<br/>フライ 2種 &amp; 浅漬け<br/>ひじきとれんこんの煮物<br/>みそ汁<br/>さつま芋の豆乳クリームかけ</p> <p>エネルギー- 843kcal たんぱく質 38.5g<br/>脂質 15.6g 食塩 4.3g</p>   | <p>雪谷・大森<br/>2月19日(水)<br/>六郷<br/>2月20日(木)</p>                        |
| <p>9<br/>ごはん<br/>タンドリーチキン&amp;カラフルソテー<br/>ひよこ豆のサラダ<br/>白いんげん豆のポターージュ</p> <p>エネルギー- 912kcal たんぱく質 33.0g<br/>脂質 32.6g 食塩 3.1g</p>   | <p>10<br/>豚丼<br/>からし和え<br/>吉野汁<br/>カスタードプリン</p> <p>エネルギー- 958kcal たんぱく質 35.3g<br/>脂質 35.9g 食塩 3.4g</p>               | <p>11<br/>ごはん<br/>麻婆豆腐<br/>中華サラダ<br/>中華卵スープ<br/>果物</p> <p>エネルギー- 814kcal たんぱく質 33.8g<br/>脂質 27.1g 食塩 4.2g</p>                        | <p>12<br/>ごはん<br/>揚げ魚の野菜あんかけ<br/>じゃが芋のそぼろ煮<br/>みそ汁</p> <p>エネルギー- 770kcal たんぱく質 34.7g<br/>脂質 20.1g 食塩 3.0g</p>   | <p>13 六郷なし<br/>ホットドック・ポテトグラタン<br/>イタリアンサラダ<br/>オニオンスープ<br/>果物</p> <p>◆ホワイトデー◆</p> <p>エネルギー- 826kcal たんぱく質 33.2g<br/>脂質 41.0g 食塩 5.0g</p> |  |
| <p>16<br/>ごはん<br/>さばのみぞれかけ<br/>ポテトきんぴら<br/>酢みそ和え<br/>かき玉汁</p> <p>エネルギー- 905kcal たんぱく質 37.8g<br/>脂質 32.0g 食塩 3.6g</p>              | <p>17<br/>かき揚げ丼<br/>茶碗蒸し<br/>浅漬け<br/>野菜の粕汁<br/>コーヒー牛乳</p> <p>エネルギー- 923kcal たんぱく質 36.0g<br/>脂質 22.8g 食塩 4.1g</p>     | <p>18<br/>中華丼<br/>野菜の南蛮だれ<br/>中華コーンスープ<br/>ブルーベリーヨーグルト</p> <p>エネルギー- 806kcal たんぱく質 32.6g<br/>脂質 20.6g 食塩 3.8g</p>                    | <p>19<br/>ごはん<br/>厚揚げの中華味噌炒め<br/>しらす入りナムル<br/>きのこのスープ<br/>果物</p> <p>エネルギー- 801kcal たんぱく質 35.1g<br/>脂質 27.6g 食塩 3.4g</p>   | <p>20 春分の日</p> <p>*牛乳は原則<br/>毎日つきます。<br/>*食材料等の都合により、<br/>献立・食材を変更する場<br/>合がありますので、ご了承<br/>ください。</p>                                     | <p>2月28日(金)</p> <p>年度末のため、<br/>締め切りが早く<br/>なっているので注<br/>意してください！</p> |
| <p>23 雪谷なし<br/>アサリと茸のクリームスパゲティ<br/>カレー風味サラダ<br/>ミネストローネスープ<br/>スイートポテト</p> <p>エネルギー- 896kcal たんぱく質 27.4g<br/>脂質 30.3g 食塩 3.4g</p> | <p>24<br/>ごはん<br/>照り焼きハンバーグ<br/>野菜のごま和え<br/>みそ汁</p> <p>エネルギー- 857kcal たんぱく質 35.2g<br/>脂質 27.2g 食塩 3.2g</p>           | <p>25<br/>カツカレーライス<br/>わかめサラダ<br/>白菜スープ<br/>果物</p> <p>エネルギー- 914kcal たんぱく質 34.7g<br/>脂質 29.1g 食塩 3.9g</p>                            | <p>春休みは、新しい生活に向けて準備を<br/>する期間です。する期間です。生活環境<br/>が変わると、心と体に負担がかかり疲れ<br/>やすくなります。1年間の食生活を振り返<br/>るとともに、1日3食しっかり食べて体調を<br/>整え、新生活を元気にスタートできるよ<br/>うにしておきましょう！</p> <p>春休みの食生活</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。

