

2021年 3月

3月

3月予定献立表

都立六郷工科・雪谷・大森グループ



月	火	水	木	金	
1日	2日 大森卒業生を送る会	3日 大森卒業式予行	4日 大森卒業式	5日	この週の締切は 2月19日
スパゲティーナポリタン 新じゃべつのサラダ じゃがいものクリームスープ 牛乳 	麦ご飯 ミートローフ 小松菜とシジのソテー 五目きんぴら 味噌汁、大根、人参、シジ みかんゼリー、牛乳	鮭ご飯 菜の花蒸し うどの酢味噌あえ 若筍汁 白玉もち 萩、チャ、ヨモギ 牛乳 	麦ご飯 鶏肉とナッツの炒め物 白菜のクリーム煮 スーラータン 牛乳 卒業おめでとう	しょうがご飯 筑前煮、 つみれスープ 豆乳コーヒージェリー 牛乳 	
エネルギー 799 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 897 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 904 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 866 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 33.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 811 kcal たんぱく質 41.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 4.1 g	
8日	9日	10日 六郷卒業生を送る会	11日 六郷卒業式予行	12日 六郷卒業式	この週の締切は 2月26日
えびのクリームライス ひじきのサラダ わかめとコンのスープ コーヒー牛乳	麦ご飯 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草コンソテー 肉じゃが 味噌汁、大根、油揚げ 牛乳 	タコライス 人参しりしり アーサ汁 サタアンダーギー 牛乳 	麦ご飯(赤飯) 魚の西京焼き、酢ハス 菜花の辛子和え 春野菜の煮物 すまし汁 牛乳 	麦ご飯 鶏肉とナッツの炒め物 白菜のクリーム煮 スーラータン、牛乳 卒業おめでとう	
エネルギー 765 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 784 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 916 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 866 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 33.9 g 食塩相当量 3.2 g	
15日	16日	17日	18日	19日	この週の締切は 3月5日
麦ご飯 家常豆腐 キャベツの中華胡麻だれ 豆腐と小松菜の桜エビスープ 杏仁豆腐 牛乳 	豚角煮丼 カブのサラダ さつま汁 りんごのグラタン 牛乳	古代米ごはん 鯖の味噌煮 明日葉のごま和え うどの卵とじ汁 いきなり団子 牛乳 	麦ご飯 照り焼きハンバーグ 粉ふき芋 春野菜の外付け焼き 味噌汁、トウモロコシ、シジ 牛乳 	キムチチャーハン 巣ごもり卵 豆腐とコーンのスープ 牛乳	
エネルギー 894 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 964 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 39.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 932 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 35.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.8 g	
22日	23日	24日	25日		この週の締切は 3月12日
ガパオライス ヤムウンセン タイ風白菜のスープ タピオカココナッツ 牛乳 	麦ご飯 肉詰めピーマン 春野菜の煮物 味噌汁、芋、竹 牛乳 	塩焼きそば ツナサモサ 味噌スープ 薩摩芋モンブラン風 牛乳	チキンカレー サラダ(未定) フルーツヨーグルト 牛乳	年度末なので返還金等の計算があるため締め切りを早くしました。早めの申し込みをお願いします。	
エネルギー 929 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 730 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 923 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 2.3 g		

風邪をひいてしまったら...

- * エネルギーをしっかりと補給する 発熱で体温があがると、たくさんのエネルギーが消費されます。主食もきちんととりましょう。雑炊、うどん、フレンチトーストなどがおすすめです。
- * 消化のよいメニューを選びましょう 胃腸機能も低下しやすくなるので、消化器官に負担をかけないよう、油物や食物繊維の多い野菜は控え、蒸物やスープを選びましょう。
- * 水分はしっかりととりましょう 発熱、下痢により大量の水分が失われます。ミネラルの補給にもなる野菜や果物のジュースやスポーツ飲料を上手に利用しましょう。



