

3月予定献立表

2024年 3月

六郷工科・大森グループ

月	火	水	木	金
<p>きゅうしよく <b>給食から、どんなことを学びましたか？</b> まな</p> <p>給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってください。</p>				
4日 六郷のみ	5日	6日	7日	8日
<p>五日タンメン 野菜と鶏肉の和え物 きなこミルク寒 牛乳</p>  <p>エネルギー 800 kcal たんぱく質 43.0 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 6.0 g</p>	<p>ご飯 豚肉と野菜のしょうが炒め かぼちゃサラダ うすくず汁 牛乳</p> <p>エネルギー 825 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 4.0 g</p>	<p>鶏ごぼうご飯 干草焼き 野菜のごま和え みそ汁 果物 牛乳</p>  <p>エネルギー 780 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.8 g</p>	<p>チキンライス サイコロサラダ コーンポタージュ 牛乳</p> <p>エネルギー 807 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 4.3 g</p>	<p>1日 鮭のちらし寿司 菜の花蒸し すまし汁 イチゴオレ</p>  <p>エネルギー 738 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.1 g</p>
11日	12日 大森のみ	13日	14日	15日
<p>ご飯 麻婆豆腐 青菜の中華風サラダ 白菜と豚肉のスープ いもようかん 牛乳</p>  <p>エネルギー 805 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 3.8 g</p>	<p>ご飯 焼き魚 おかか和え きんぴらごぼう かきたま汁 牛乳</p>  <p>エネルギー 769 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>そばろ丼 根菜の炒め煮 呉汁 牛乳</p> <p>エネルギー 829 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.8 g</p>	<p>丸パン 野菜入りメンチカツ 花野菜のサラダ ミネストローネ風スープ ココアゼリー 牛乳</p>  <p>エネルギー 933 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 41.0 g 食塩相当量 4.3 g</p>	<p>ご飯 スペインオムレツ キャベツとハムのサラダ 白いんげんのポタージュ 牛乳</p> <p>エネルギー 858 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 3.0 g</p>
18日	19日	卒業おめでとう!		22日
<p>麦ご飯 煮込みハンバーグ にんじんのグラッセ コーンサラダ 野菜スープ 牛乳</p>  <p>エネルギー 858 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 4.4 g</p>	<p>ご飯 肉豆腐 くるみと和え みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 787 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.7 g</p>	<p>キムチチャーハン チャプチェ 卵スープ 果物 牛乳</p> <p>エネルギー 732 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 4.4 g</p>		<p>ご飯 魚の香味焼き♪ 豆の甘煮 ポテトサラダ 具沢山のみそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 875 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 3.9 g 食塩相当量 2.8 g</p>
25日	<p>ひ しょく せい かつ ぶん かせ <b>日ごろの食生活を振り返ろう!</b></p> <p>食事の前に、手をきれいに洗っていますか？ 朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？ よくかんで、味わって食べていますか？ おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？ 苦手な食べ物にも挑戦していますか？ 毎日の食事を楽しんでますか？</p> 			
<p>カレーライス 海藻サラダ きのこのスープ 果物 牛乳</p> <p>エネルギー 868 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.8 g</p>				

この週の締切は  
2月16日

この週の締切は  
2月20日(火)

この週の締切は  
3月1日  
年度末のため協力をお願いします！

※献立は都合により変更することがあります。♪…リクエストメニューです。