

給食だより 3月号

曜日	月		火		水		木		金		
	kcal	食塩 g	kcal	g	1 kcal	2.3 g	2 kcal	2.1 g	3 kcal	2.6 g	
献立	おもに副菜 おもに主菜		おもに体をつくる食べ物		おもに熱や力になる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物		おもに体をつくる食べ物		
	おもに副菜 おもに主菜		おもに体をつくる食べ物		おもに熱や力になる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物		おもに体をつくる食べ物		
	おもに副菜 おもに主菜		おもに体をつくる食べ物		おもに熱や力になる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物		おもに体をつくる食べ物		
	おもに副菜 おもに主菜		おもに体をつくる食べ物		おもに熱や力になる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物		おもに体をつくる食べ物		
6	612 kcal	2.4 g	7	578 kcal	1.9 g	8	590 kcal	2.4 g	9	574 kcal	2.0 g
献立	ほうれんそうのサラダ あつあげのごまだれ		あおのりポテト さけのみそやき		マカロニサラダ		じゃがいものそぼろいため あかうおのしろしょうゆやき		★のりすあえ とりのカレーあげ		
	ほうれんそうのサラダ あつあげのごまだれ		あおのりポテト さけのみそやき		マカロニサラダ		じゃがいものそぼろいため あかうおのしろしょうゆやき		★のりすあえ とりのカレーあげ		
	ほうれんそうのサラダ あつあげのごまだれ		あおのりポテト さけのみそやき		マカロニサラダ		じゃがいものそぼろいため あかうおのしろしょうゆやき		★のりすあえ とりのカレーあげ		
	ほうれんそうのサラダ あつあげのごまだれ		あおのりポテト さけのみそやき		マカロニサラダ		じゃがいものそぼろいため あかうおのしろしょうゆやき		★のりすあえ とりのカレーあげ		
13	661 kcal	2.3 g	14	635 kcal	2.30 g	15	638 kcal	1.9 g	16	671 kcal	2.1 g
献立	わふうれんこんサラダ ソフトかれいたつたあげ		きりぼしのさっぱりあえ ぎょうざ		ブロッコリーのこんぶあえ うおぬまチキン★みそカツ		たけのこのきんぴら さわらのさいきょうやき		わかめサラダ ぶたキムチ		
	わふうれんこんサラダ ソフトかれいたつたあげ		きりぼしのさっぱりあえ ぎょうざ		ブロッコリーのこんぶあえ うおぬまチキン★みそカツ		たけのこのきんぴら さわらのさいきょうやき		わかめサラダ ぶたキムチ		
	わふうれんこんサラダ ソフトかれいたつたあげ		きりぼしのさっぱりあえ ぎょうざ		ブロッコリーのこんぶあえ うおぬまチキン★みそカツ		たけのこのきんぴら さわらのさいきょうやき		わかめサラダ ぶたキムチ		
	わふうれんこんサラダ ソフトかれいたつたあげ		きりぼしのさっぱりあえ ぎょうざ		ブロッコリーのこんぶあえ うおぬまチキン★みそカツ		たけのこのきんぴら さわらのさいきょうやき		わかめサラダ ぶたキムチ		
20	710 kcal	2.1 g	21			22	721 kcal	2.6 g	23		
献立	のりごまあえ さばのおろしソース		しゅんぶん 春分の日		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		
	のりごまあえ さばのおろしソース		しゅんぶん 春分の日		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		
	のりごまあえ さばのおろしソース		しゅんぶん 春分の日		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		
	のりごまあえ さばのおろしソース		しゅんぶん 春分の日		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		
24											
献立	のりごまあえ さばのおろしソース		しゅんぶん 春分の日		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		
	のりごまあえ さばのおろしソース		しゅんぶん 春分の日		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		
	のりごまあえ さばのおろしソース		しゅんぶん 春分の日		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		
	のりごまあえ さばのおろしソース		しゅんぶん 春分の日		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		こまつなとだいずのサラダ とりのてりやき		
6-1	うおぬまチキンみそカツ・さわにわん										
6-2	ココア揚げパン・のりすあえ										
伊米ヶ崎小学校リクエスト給食											
6年生が家庭科の授業の一環で給食のメニューを考え、たものを全校で投票して決めました。「パワーがでるスタミナマックス献立」です。3月2日に登場します♪											

※都合により献立は変更になる場合があります牛乳は、赤の食品です。