











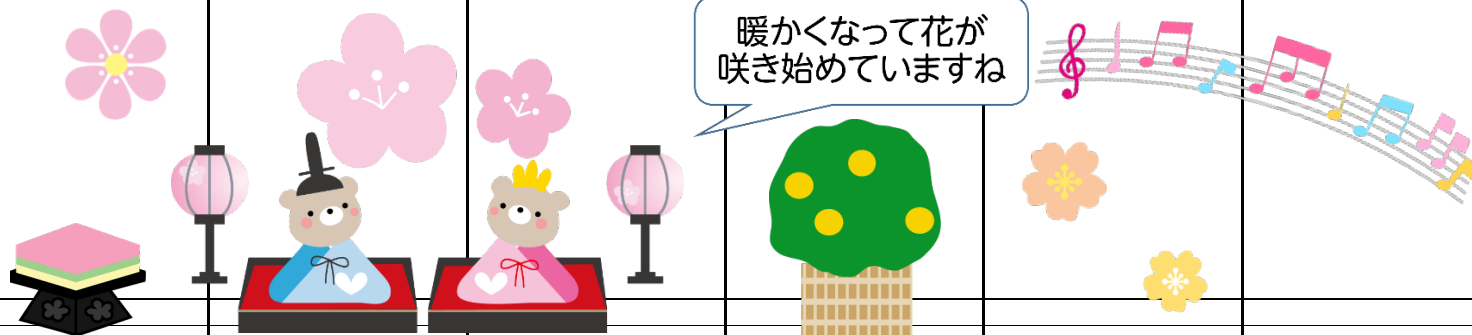



# 3月

# 給食 献立カレンダー 前半



月	火 3月1日	水 3月2日	木 3月3日	金 3月4日	土 3月5日	日 3月6日	
おひるごはん		 ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ 鶏肉と切干大根の炒め煮 みぞ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 豚肉のみそ漬け焼き キャベツと厚揚げの煮物 すまし汁	 ●ひなちらし寿司 かぼちゃの甘辛煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	 チキンカレーライス 豆腐サラダ スープ フルーツ(りんご)	 鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの揚げ煮 炒りおから みぞ汁 フルーツ(オレンジ)	
	栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/13.0/7.0/48.5/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/15.1/10.6/36.4/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/12.8/5.1/53.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/11.0/9.8/48.6/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/11.3/11.3/45.0/0.9	
おひるごはん	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
	 納豆ごはん 鶏肉の治部煮風 ブロッコリーのツナ和え みぞ汁	 鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と豚肉のうま煮 じゃが芋とグリーンピースのサラダ みぞ汁	 ケチャップライス チキンマカロニグラタン風 スープ フルーツ(バナナ)	 ご飯 鮭のごま焼き 大根の信田煮 みぞ汁 ヨーグルト	 鶏うどん キャベツともやしのサラダ フルーツ(りんご)	 ご飯 豚肉のきのこあん さつま芋とごぼうの金平炒め みぞ汁	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/13.9/7.7/41.8/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/12.1/7.2/45.5/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/10.4/6.8/47.4/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/13.0/6.6/38.8/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/10.0/9.2/32.0/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/12.2/7.9/47.2/0.6	
おひるごはん	3月14日						
	 ●ホワイトデー☆クリームライス トマトとアスパラのツナサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	暖かくなって花が咲き始めていますね					
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/8.2/8.1/46.0/1.2						

※都合により、献立を変更する場合がございます。