

# 就実小学校 3月メニュー

3月1日 (月)	3月2日 (火)	3月3日 (水)	3月4日 (木)	3月5日 (金)
<b>「どんぶりの日」</b> 豚野菜あんかけ丼 パリパリサラダ 果物 (バナナ)	玄米入りご飯 白身魚の磯辺揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 にらもやし炒め みそ汁	<b>♪ひなまつり♪</b> 玄米ちらし寿司 鶏の照り焼き 和風南瓜サラダ すまし汁 ひなまつりデザート	玄米入りご飯 鮭の塩麹焼き 大豆ミンチと 野菜おかか炒め 白菜煮浸し みそ汁	<b>「めんの日」</b> 豆乳うどん 甘辛ごぼう いんげんもやし胡麻和え
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
647kcal	634kcal	655kcal	629kcal	503kcal
3月8日 (月)	3月9日 (火)	3月10日 (水)	3月11日 (木)	3月12日 (金)
玄米入りご飯 肉じゃが 春雨トマトサラダ ブロccoli-昆布和え みそ汁 6年生卒業祝い給食 inGONTA⇒特別メニュー	玄米入りご飯 さわら西京焼き 野菜の納豆和え かぼちゃ素揚げ もずくスープ	<b>「どんぶりの日」</b> 野菜ビビンバ丼 かみかみサラダ 果物 (でこぼん)	玄米入りご飯 あじのかば焼き さつま芋おから煮 青菜とお麩お浸し みそ汁	<b>「パンの日」</b> <b>♪New♪</b> 黒糖きな粉揚げパン 鶏肉のハーブ焼き キャベツとりんごサラダ ミネストローネ
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
718kcal	684kcal	676kcal	688kcal	718kcal
3月15日 (月)	3月16日 (火)	3月17日 (水)	3月18日 (木)	3月19日 (金)
<b>「めんの日」</b> 肉みそスパゲッティ 野菜洋風浸し 果物 (パイナップル)	玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き しらす野菜の納豆和え れんこんチップス みそ汁	とうもろこしご飯 手作りひじきがんとどき 人参シリシリ アスパラソテー みそ汁	<b>♪まごわやさしい♪</b> 玄米入りご飯 さばの甘辛胡麻焼き 豆腐チャンプル 果物 (りんご) みそ汁	<アフタースクール> 玄米入りご飯 チキンカツ 塩昆布野菜サラダ (ミニトマト) 煮浸し みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
562kcal	739kcal	714kcal	701kcal	733kcal
3月22日 (月)	3月23日 (火)	3月24日 (水)	3月25日 (水)	3月26日 (金)
<アフタースクール> 玄米入りご飯 鮭の焼き南蛮漬け 野菜たくわん納豆 のり塩ポテト みそ汁	<アフタースクール> わかめうどん ししゃも焼き 青菜のお浸し	<アフタースクール> 玄米入りご飯 豆腐の中華煮 和風マカロニサラダ 春巻き みそ汁	<アフタースクール> 玄米入りご飯 春野菜チキンカレー ひじき野菜サラダ 果物 (いちご)	<アフタースクール> 玄米入りご飯 さばの竜田揚げ 切干大根胡麻マヨ風サラダ ゆかり和え みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
764kcal	415kcal	768kcal	660kcal	656kcal
3月29日 (月)	3月30日 (火)	3月31日 (水)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>自然派 給食</b>  <small>CENTRAL FOODS</small> </div> 	
<アフタースクール> <b>♪The岡山♪</b> 赤米入りご飯 厚揚げ野菜のみそ炒め 磯入り和風ポテトサラダ 果物 (りんご) もずくスープ	<アフタースクール> 玄米入りご飯 野菜ハンバーグ ブロccoli-トマト胡麻和え れんこんチップス みそ汁	<アフタースクール> 玄米入りご飯 白身魚のトマト煮 野菜のおかか和え 車麩カツ みそ汁		
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)		
602kcal	750kcal	653kcal	1ヶ月平均 (牛乳含む) 664 kcal 基準値平均650kcal  <b>CENTRAL FOODS</b> <small>※栄養価表示について※                      素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。                      「目安」としての表示にご理解願います。                      ※食物アレルギーの方※                      集団調理の特性上、心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。</small>	

※ご注意※使用食材は仕入れ状況 (天候不順や疫病流行等) によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

