

3月(第1週目)の給食

2月28日(月)

食パン
チリコンカン
りんごとキャベツの
フレンチサラダ
アシドミルク

- 血や肉をつくる
豚肉・大豆・アシドミルク
- 熱や力の素になる
食パン・植物油・砂糖
- 体の調子を整える
玉葱・人参・にんにく
キャベツ・りんご・きゅうり
パセリ



3月1日(火)

麦ごはん
鮭の幽庵焼き
新大根の味噌汁
キウイ

- 血や肉をつくる
鮭・わかめ・味噌
- 熱や力の素になる
精白米・押麦
- 体の調子を整える
レモン(果汁)・大根・白菜
えのき・人参・小葱
キウイ



3月2日(水)

3月誕生会
御赤飯
ハンバーグ
コーンサラダ
ももゼリー

- 血や肉をつくる
小豆・合ミンチ・卵
- 熱や力になる
精白米・黒ごま・パン粉
植物油・砂糖・ももゼリー
- 体の調子を整える
玉葱・人参・キャベツ・きゅうり
コーン(缶)



3月3日(木)

ひなまつり
ちらしずし
鶏肉の竜田揚げ
じゃこサラダ
りんごジュース

- 血や肉をつくる
卵・桜でんぶ・鶏肉
しらす干し
- 熱や力の素になる
精白米・砂糖・片栗粉
植物油・ごま油・りんごジュース
- 体の調子を整える
人参・絹さや・干し椎茸
蓮根・生姜・キャベツ・きゅうり



3月4日(金)

戸外給食
ツナサンド
さつまいもの素揚げ
ソフトチーズ
ぶどうジュース

- 血や肉をつくる
ツナ(缶)・チーズ
- 熱や力になる
食パン・マヨネーズ・さつまいも
植物油・ぶどうジュース
- 体の調子を整える
キャベツ・人参・玉葱
コーン(缶)

