

# 3月(第2週目)の給食

3月7日(月)

麦ごはん  
 ⑨春雨のそぼろ煮  
 青菜のおかか和え  
 牛乳

- 血や肉をつくる  
牛肉・かつお節・牛乳
- 熱や力の素になる  
精白米・押麦・春雨  
植物油・砂糖
- 体の調子を整える  
玉葱・キャベツ・人参  
小葱・生姜・ほうれん草  
小松菜



3月8日(火)

ジャージャー麺  
 三色ナムル  
 アシドミルク  
 いちご(追加しました)

- 血や肉をつくる  
豚肉・赤みそ・アシドミルク
- 熱や力の素になる  
ちゃんぽん麺・植物油  
ごま油・砂糖・片栗粉・白ごま
- 体の調子を整える  
玉葱・人参・ピーマン・生姜  
干し椎茸・ほうれん草・もやし  
いちご



3月9日(水)

食パン  
 かぼちゃシチュー  
 さっぱりサラダ  
 ももゼリー(追加しました)

- 血や肉をつくる  
鶏肉・牛乳
- 熱や力になる  
食パン・植物油・マーガリン  
小麦粉・砂糖・ももゼリー
- 体の調子を整える  
南瓜・玉葱・ブロッコリー  
人参・マッシュルーム(缶)  
キャベツ・きゅうり・パイン(缶)  
パセリ



3月10日(木)

わかめご飯  
 魚の香味焼き  
 ⑨中華風コーンスープ  
 みかん(缶)

- 血や肉をつくる  
わかめ・メルルーサ・卵・鶏肉
- 熱や力の素になる  
精白米・白ごま・砂糖  
ごま油・植物油・片栗粉
- 体の調子を整える  
小葱・生姜・にんにく・人参・玉葱  
ほうれん草・コーンクリーム(缶)  
コーン(缶)・たけのこ・干し椎茸  
みかん(缶)



3月11日(金)

麦ごはん  
 照り焼きチキン  
 カニカマとほうれん草のサラダ  
 白菜と春雨のスープ

- 血や肉をつくる  
鶏肉・カニカマ・豚肉
- 熱や力になる  
精白米・押麦・砂糖  
植物油・マヨネーズ・春雨
- 体の調子を整える  
生姜・ほうれん草・コーン  
レモン(果汁)・白菜・人参  
小葱

