

# 3月(第2週目)の給食

3月6日(月)

- ・ハヤシライス
- ・ツナサラダ
- ・牛乳
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●  
豚肉・ツナ・牛乳・いりこ

- 熱や力の素になる●  
金芽米・植物油・マヨネーズ

- 体の調子を整える●  
玉ねぎ・人参・マッシュルーム  
ほうれん草・キャベツ・コーン

3月7日(火)

3月誕生会

- ・わかめごはん
- ・照り焼きチキン
- ・スマイルポテト
- ・フレンチサラダ
- ・みかんゼリー



- 血や肉をつくる●  
わかめ・鶏肉

- 熱や力の素になる●  
金芽米・砂糖・植物油  
じゃがいも

- 体の調子を整える●  
生姜・パセリ・キャベツ・人参  
きゅうり・コーン・みかんゼリー

3月8日(水)

- ・肉うどん
- ・三色ナムル
- ・アシドミルク



- 血や肉をつくる●  
牛肉・アシドミルク

- 熱や力の素になる●  
うどん・砂糖・ごま・ごま油

- 体の調子を整える●  
玉ねぎ・ほうれん草・もやし  
人参

3月9日(木)

- ・ごはん
- ・白身魚のフライ
- ・りんごとキャベツの  
フレンチサラダ
- ・みそ汁



- 血や肉をつくる●  
メルルーサ・味噌・いりこ

- 熱や力の素になる●  
金芽米・薄力粉・パン粉  
植物油・砂糖

- 体の調子を整える●  
キャベツ・りんご・きゅうり  
パセリ・えのき・玉ねぎ・人参  
小ねぎ

3月10日(金)

- ・ごはん
- ・豚肉の南部焼き
- ・じゃがいもの  
カレーソテー
- ・キャベツと春雨の  
スープ
- ・いちご



- 血や肉をつくる●  
豚肉

- 熱や力の素になる●  
金芽米・ごま油・三温糖・白ごま  
じゃがいも・植物油・春雨

- 体の調子を整える●  
玉ねぎ・生姜・キャベツ・人参  
小松菜