

# 3月(第3週目)の給食

3月13日(月)

- ごはん
- 鮭の幽庵焼き
- ひじきとツナの  
サラダ



- 血や肉をつくる●  
鮭・ひじき・ツナ・わかめ

- 熱や力の素になる●  
金芽米・マヨネーズ

- 体の調子を整える●  
レモン・キャベツ・人参  
しいたけ

3月14日(火)

- ごはん
- チキン南蛮
- ブロccoliの  
お浸し
- かぶとコーンの  
豆乳スープ
- いりこ



- 血や肉をつくる●  
鶏肉・豆乳・いりこ

- 熱や力の素になる●  
金芽米・薄力粉・砂糖  
マヨネーズ

- 体の調子を整える●  
玉ねぎ・パセリ・ブロッコリー  
コーン・かぶ・人参

3月16日(水)

- ごはん
- 豚肉の生姜焼き
- ポテトサラダ
- みそ汁



- 血や肉をつくる●  
豚肉・油揚げ・わかめ・味噌

- 熱や力の素になる●  
金芽米・砂糖・植物油  
じゃがいも・マヨネーズ

- 体の調子を整える●  
玉ねぎ・生姜・きゅうり・人参  
キャベツ