

3月(第2週目)の給食

3月4日(月)

- ・ごはん
- ・魚のごまみそ焼き
- ・チンゲン菜とコーン
の中華和え
- ・アシドミルク



- 血や肉をつくる●
メルルーサ・みそ・ツナ
アシドミルク

- 熱や力の素になる●
金芽米・ごま・砂糖・ごま油

- 体の調子を整える●
チンゲン菜・キャベツ・人参
コーン

3月5日(火)

- ・ごはん
- ・豚肉と玉ねぎの
カレー炒め
- ・かぶとコーンの
豆乳スープ
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
豚肉・豆乳・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・植物油

- 体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・スナップエンドウ
コーン・かぶ

3月6日(水)

- ・鮭わかめごはん
- ・鶏肉のマーマレード
焼き
- ・ブロッコリーのナムル
- ・フルーツヨーグルト



- 血や肉をつくる●
鮭・わかめ・鶏肉・ヨーグルト

- 熱や力の素になる●
金芽米・ごま油・ごま・砂糖

- 体の調子を整える●
マーマレード・ブロッコリー・人参
みかん・バナナ・パイナップル・いちご

3月7日(木)

- ・ごはん
- ・豚肉のしょうが焼き
- ・ポテトサラダ
- ・オレンジ
- ・牛乳



- 血や肉をつくる●
豚肉・チーズ・牛乳

- 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
オレンジ

3月8日(金)

- ・ごはん
- ・照り焼きチキンの
タルタルソースがけ
- ・ブロッコリー
- ・切り干し大根のみそ汁



- 血や肉をつくる●
鶏肉・味噌・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油
マヨネーズ

- 体の調子を整える●
生姜・玉ねぎ・パセリ
ブロッコリー・キャベツ
切り干しだいこん・人参・こねぎ