

3月(第1週目)の給食

3月3日(月)

- ・ちらしずし
- ・魚のおろし煮
- ・すまし汁
- ・ヨーグルト



●血や肉をつくる●
桜でんぶ・メルルーサ・わかめ

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・片栗粉・植物油

●体の調子を整える●
人参・いんげん・干し椎茸・蓮根
生姜・大根・南瓜・えのき

3月4日(火)

- ・わかめごはん
- ・鶏肉とごぼうの
甘辛和え
- ・ポテトサラダ
- ・もずくスープ
- ・みかんゼリー



●血や肉をつくる●
わかめ・鶏肉・チーズ・もずく

●熱や力の素になる●
金芽米・ごま・片栗粉・植物油
砂糖・はちみつ・じゃがいも
マヨネーズ

●体の調子を整える●
生姜・ごぼう・きゅうり・人参
えのき・こねぎ

3月5日(水)

- ・ごはん
- ・魚の照り焼き
- ・さつまいもの甘煮
- ・かぶとキャベツのみそ汁
- ・いりこ



●血や肉をつくる●
鮭・味噌・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油・ごま
さつまいも

●体の調子を整える●
生姜・かぶ・キャベツ・ねぎ

3月6日(木)

- ・ごはん
- ・豚肉とやまいもの炒め煮
- ・みそドレッシングサラダ
- ・和風コーンスープ
- ・いりこ



●血や肉をつくる●
豚肉・ハム・みそ・油揚げ
豆乳・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・やまいも・植物油
砂糖

●体の調子を整える●
人参・キャベツ・きゅうり
ほうれん草・コーン

3月7日(金)

- ・ごはん
- ・炒り豆腐
- ・かぼちゃとツナのサラダ
- ・豆乳みそ汁
- ・いりこ



●血や肉をつくる●
鶏ミンチ・豆腐・ツナ・豆乳
みそ・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・片栗粉
マヨネーズ

●体の調子を整える●
人参・玉ねぎ・干し椎茸
いんげん・かぼちゃ・キャベツ
しめじ