

3 月 分 献 立 表



注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付) は付け合せの事です。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ご飯 塩ラーメン 棒餃子 果物	散らし寿司 揚げ物 ほうれん草と竹輪の胡麻和え すまし汁 ひなあられ ジュース	ご飯 魚のホイル焼き 筑前煮 味噌汁	ご飯 豚肉の甘辛炒め スパゲティサラダ コンソメスープ	ご飯 ハンバーグ 切干大根の煮物 味噌汁	休み
724 キロカロリー	649 キロカロリー	607 キロカロリー	822 キロカロリー	733 キロカロリー	
9	10	11	12	13	14
ご飯 魚の磯辺揚げ 春雨の酢物 団子汁	味ご飯 丸天うどん 豚肉と大根の煮物 果物	ご飯 揚げだし豆腐 白菜のおかか和え 味噌汁 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 チキンカツ 五目大豆 味噌汁	休み
786 キロカロリー	852 キロカロリー	1021 キロカロリー	779 キロカロリー	866 キロカロリー	
16	17	18	19	20	21
ご飯 鶏の唐揚げ 里芋とコンニャクの煮物 味噌汁	ご飯 手作りコロケ きゃべつの酢味噌和え 清まし汁	カレーライス 揚げ物 野菜サラダ ジュース	ご飯 ちゃんぽん シュウマイ 果物	春分の日	休み
846 キロカロリー	716 キロカロリー	1108 キロカロリー	937 キロカロリー		
23	24	25	26	27	28
ご飯 魚のピリ辛焼き 刻み昆布の煮物 豚汁	ロールパン クリームスパゲティ 野菜サラダ コンソメスープ	ご飯 チキン南蛮 金平牛蒡 味噌汁 牛乳	ご飯 焼き魚 厚揚げと卵の煮物 そうめん汁 煮豆	ご飯 手羽元の煮物 小松菜の和え物 味噌汁 果物	保護者会総会
806 キロカロリー	884 キロカロリー	1103 キロカロリー	964 キロカロリー	805 キロカロリー	
30	31				
ご飯 チンジャオロース マカロニサラダ 中華スープ もやしのナムル	ご飯 ササミのコンフレークフライ 突きコンニャクの金平 味噌汁				
709 キロカロリー	766 キロカロリー				

栄養一口メモ

- 春の野菜をたべましよう：寒さに耐え、冬の間にエネルギーをしっかりとめ込んだ春の野菜は、冬眠状態から再生をうながす「気付け」です。体の新陳代謝をさかんにする「旬の気」のエネルギーがいっぱい詰まっています。
- ☆せり：春の七草の一つでさわやかな香とシャキシャキした歯ざわりが楽しめます。カロチン、ビタミンCが多く血液浄化に効果があり
- ☆菜の花：ほろ苦いですが、ビタミンCが特に多く、体の抵抗力を高めます。買う時は、葉が濃い緑色で固いつぼみのものを選びまし

