

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
			1	2	3
			ご飯 丸天うどん 豚肉と大根の煮物 ジュース 780 キロカロリー	ちらし寿司 エビフライ 里芋煮 すまし汁 ひなあられ デザート 837 キロカロリー	お楽しみ弁当
5	6	7	8	9	10
ご飯 魚のホイル焼き ミートオムレツ 味噌汁 デザート 658 キロカロリー	ご飯 ポークピカタ れんこんの煮物 すまし汁 755 キロカロリー	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ 996 キロカロリー	ご飯 皿うどん 餃子 牛乳 939 キロカロリー	ご飯 ささみのコーンフルクフライ 小松菜のしらす和え 味噌汁 823 キロカロリー	ロールパン ビーフシチュー ゆず大根の甘酢和え デザート 720 キロカロリー
12	13	14	15	16	17
ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ すまし汁 884 キロカロリー	ご飯 魚の唐揚げ 春雨の酢物 味噌汁 747 キロカロリー	味ご飯 わかめうどん かきあげ ジュース 675 キロカロリー	ご飯 春巻き 切り干し大根煮 味噌汁 デザート 788 キロカロリー	ご飯 鶏の唐揚げ 五目大豆 すまし汁 903 キロカロリー	保護者総会
19	20	21	22	23	24
ご飯 魚の煮付け じゃが芋の金平 味噌汁 牛乳 867 キロカロリー	ご飯 トンカツ 和風スパゲティサラダ すまし汁 1026 キロカロリー	春分の日 	カレーライス 揚げ物 海藻サラダ 930 キロカロリー	ご飯 豚骨ラーメン シュウマイ デザート 977 キロカロリー	お楽しみ弁当
26	27	28	29	30	31
ご飯 手づくりコロッケ ほうれん草と白菜の和え物 すまし汁 806 キロカロリー	食パン クリームスパゲッティ 野菜サラダ コンソメスープ ジュース 759 キロカロリー	ご飯 魚のピリ辛焼き 金平ごぼう 味噌汁 デザート 734 キロカロリー	ご飯 チキン南蛮 厚揚げ煮 すまし汁 926 キロカロリー	ご飯 豚肉の甘辛炒め くらげと胡瓜の中華和え 味噌汁 829 キロカロリー	お休み

栄養一口メモ

- 春の野菜をたべましよう: 寒さに耐え、冬の間エネルギーをしっかりとため込んだ春の野菜は、冬眠状態から再生をうながす「気付」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。
- ☆せい: 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る
- ☆菜の花: ほうろいですが、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

