

3 月 予 定 献 立 表

令和6年度3月

六郷工科・大森グループ

月 3日	火 4日 六郷のみ	水 5日	木 6日	金 7日	2月20日(木) この週の締切は
さけのちらし寿司 菜の花蒸し すまし汁 果物 牛乳 	五目タンメン 野菜と鶏肉の和え物 きなこミルク寒 牛乳 	ご飯 鶏のからあげ キャベツのサラダ 野菜の含め煮 みそ汁 牛乳	メキシカンライス エビ団子のクリームシチュー 大根のりサラダ 牛乳	ご飯 生揚げの炒め煮 ひじきのサラダ かきたま汁 コーヒー牛乳	
親子丼 和風サラダ 豚汁 牛乳 10日	麦ご飯 みそかつ がんと野菜の煮物 みそ汁 牛乳 	ご飯 麻婆豆腐 青菜の中華風サラダ 白菜と豚肉のスープ 牛乳 12日	丸パン かぼちや入りシチュー イタリアンサラダ プリン 牛乳 	ご飯 焼き魚 おかか和え もやし炒め 具沢山のみそ汁 牛乳 	エネルギー 785 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.7 g
キムチチャーハン チャプチェ 卵スープ 果物 牛乳 17日	麦ご飯 煮込み風ハンバーグ にんじんのグラッセ コーンサラダ 野菜スープ 牛乳 18日	ご飯 魚の香味焼き ポテトサラダ 沢煮椀 フルーツポンチ 牛乳 19日			2月28日 この週の締切は
エネルギー 734 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 830 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 757 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.8 g			
ご飯 魚の煮付け 蓮のきんぴら さつま汁 果物 牛乳 24日	カレーライス 海藻サラダ きこのスープ 牛乳 	 			年度末のため協力をお願いします！ この週の締切は 3月7日
エネルギー 756 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 824 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 3.8 g				

※献立は都合により変更することがあります。

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、皆さんは心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなりましたね。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。

