

3月 給食だより

2017. 2. 24

わからないようごがっこう

*食材納入等の関係で、内容が変更になることがあります。

3月 エネルギー・栄養価平均

エネルギー	小学部	中・高
基準値	613 kcal	820 kcal
平均値	651kcal	791 kcal
炭水化物	87.0g	109.0g
たんぱく質	26.1g	31.3g
脂質	21.4g	24.8g
食塩相当量	2.6g	3.2g

1 (水) こくとうパン ぎゅうにゅう・ミルク きのこスープ さけのピザ焼き マッシュポテト フルーツ	2 (木) わかめごはん ぎゅうにゅう みそしる とりのりきゅうあげ かんこくふうにくじゃが フルーツ	3 (金) ごはん ぎゅうにゅう みそしる チーズハンバーグ しめじいりごまあえ フルーツ
小 614 kcal 中・高 837 kcal	小 711 kcal 中・高 845 kcal	小 722 kcal 中・高 842 kcal

6 (月) しょうゆラーメン ぎゅうにゅう シーチキンサラダ がんもと こんさいのごまみそに フルーツ	7 (火) おこのみやき ぎゅうにゅう ぶたじる かぼちゃサラダ フルーツカクテル	8 (水) こくとうパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ゴマじゃこサラダ フルーツ	9 (木) じゃこめし ぎゅうにゅう みそしる おからのいりに れんこんの ごまマヨネーズあえ	10 (金) そつぎょうしき 卒業式 
小 558 kcal 中・高 732 kcal	小 598 kcal 中・高 712 kcal	小 602 kcal 中・高 812 kcal	小 629 kcal 中・高 740 kcal	

13 (月) やきそば ぎゅうにゅう ぐだくさんとりスープ いももち フルーツ	14 (火) ごはん ぎゅうにゅう いなかじる ちくわのにしょくあげ にももの フルーツ	15 (水) ソフトフランスパン ジャム ぎゅうにゅう きのこ みずなのおかずスープ とりのトマトに じゃがいもの カレーしょうゆいため	16 (木) あさりごはん ぎゅうにゅう みそしる おでんふうにこみ こまつなのナッツあえ	17 (金) ごはん ぎゅうにゅう みそしる さけとさつまいものあげに すのもの あんにと豆腐いり フルーツ
小 730 kcal 中・高 827 kcal	小 715 kcal 中・高 820 kcal	小 562 kcal 中・高 719 kcal	小 627 kcal 中・高 748 kcal	小 735 kcal 中・高 835 kcal

20 (月) しゅんぶん 春分の日	21 (火) ごはん ぎゅうにゅう みそしる なっとうからあげ ふくめに	22 (水) ミルクパン・ジャム ぎゅうにゅう ポテトスープ スペアリブのにこみ コーンサラダ	23 (木) スパイシー ジンギスカンライス ぎゅうにゅう とうふと チンゲンサイのスープ さつまいもと だいずのサラダ ヨーグルト	24 (木) ごはん ぎゅうにゅう みずなのスープ すぶた ちゅうかサラダ
	小 705 kcal 中・高 818 kcal	小 643 kcal 中・高 831 kcal	小 676 kcal 中・高 804 kcal	小 679 kcal 中・高 804 kcal

この印はリクエスト給食です

