






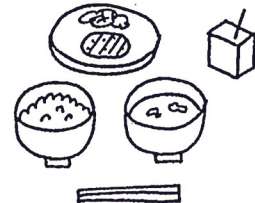

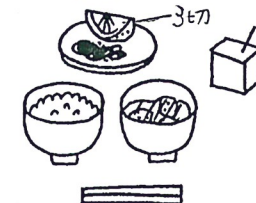

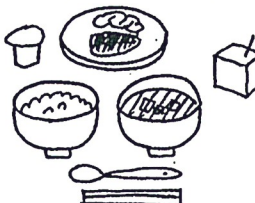


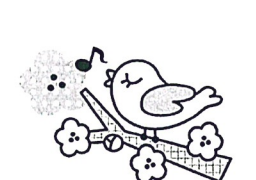




令和4年3月分

中学校給食献立予定表

月	火	水	木	金
思い出の給食アケト 中学校3年生が卒業までに もう一度食べたいメニューを 3学期中にできるだけ取り入 れています。♪のついたメニューは 詳しい経緯はこちら↓ 	1 エネルギーたんぱく質 塩分 785 kcal 33.8 g 23.6 g ミートスパゲティー♪ もやしサラダ♪ みたらし団子♪ 牛乳 	2 エネルギーたんぱく質 塩分 752 kcal 27.3 g 18.6 g ごはん 牛乳 白菜のクリーム煮 春雨サラダ りんご 	3 エネルギーたんぱく質 塩分 971 kcal 25.9 g 28.1 g ごはん 牛乳 春巻き♪ 大学いも♪ 小松菜と春雨の炒め物♪ きのこの中華風スープ♪ 2本 	4 エネルギーたんぱく質 塩分 772 kcal 26.4 g 23.7 g コッペパン 牛乳 ひじきコロッケ♪ キャベツとコーンのソテー もやしスープ♪ すだちゼリー 
	7 エネルギーたんぱく質 塩分 987 kcal 30.5 g 25.7 g 大人のカレーライス♪ わかめサラダ♪ ナタデココヨーグルト♪ 豚カツ♪ 牛乳 	8 エネルギーたんぱく質 塩分 905 kcal 27.7 g 33.6 g ケチャップライス♪ 牛乳 ポトフ いちご(中3のみ)♪ 豆のごまマヨ和え 卒業祝いデザート 	9 エネルギーたんぱく質 塩分 716 kcal 33.6 g 22.6 g ごはん 牛乳 和風ハンバーグ キャベツの即席漬け ゆばのすまし汁 	10 エネルギーたんぱく質 塩分 778 kcal 25.8 g 19.4 g ごはん 牛乳 ビリカラポーク りんごきんとん 白菜のおひたし もやしと春雨のスープ 
14 エネルギーたんぱく質 塩分 743 kcal 31.5 g 16.2 g ごはん 牛乳 肉豆腐 ほうれん草のごま和え 清見オレンジ 3個 	15 エネルギーたんぱく質 塩分 779 kcal 30.7 g 23.0 g コッペパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのヨーグルトサラダ オレンジゼリー 	16 エネルギーたんぱく質 塩分 834 kcal 32.8 g 30.1 g ごはん 牛乳 さばの塩焼き ヨーグルト 白菜の即席漬け 豆腐とわかめのみそ汁 	17 エネルギーたんぱく質 塩分 844 kcal 32.1 g 31.9 g 手巻きずし 小松菜のみそ汁 いちご 牛乳 2本 	18 エネルギーたんぱく質 塩分 747 kcal 30.9 g 25.7 g ラーメン カレー肉まん ゆでブロッコリー 牛乳 
21 春分の日 	22 全校給食なし 手をしっかり 洗おう! 	ご卒業おめでとうございます! みなさんの「おいしかった!」はわたしたちの宝物です。 給食ではたくさんからのメッセージです♪ 		
こ いとう れ おざき よしもと か やぐら ら けいぞと えみこ うた お のちの し ばげま ぐ やまもとひなな し ついた ひらい か やまもと ちかひ り もりた た 川口 ま ごとう し やすみば し へいり よ う おたに くま いかいり				

