

月	火	水	木	金
<p><b>思い出の給食アケト</b></p> <p>中学3年生に卒業までにもう一度食べたいメニューをアケトしまし、人気のあるメニュー(♪)を3月にヒリ入れています。</p>	<p>1 エネルギー たんぱく質 塩分 647 kcal 28.9 g 13.5 g</p> <p>ちらしずし ぎゅうにゅう なのはなあえ あさりじる ひなあられ</p>	<p>2 エネルギー たんぱく質 塩分 533 kcal 24.1 g 16.5 g</p> <p>♪ミートスパゲティー ♪もやしサラダ きよみオレンジ ぎゅうにゅう</p>	<p>3 エネルギー たんぱく質 塩分 607 kcal 30.3 g 17.0 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さげのごまみそやき こまつなとえのきのあえもの かきたまじる りんご</p>	<p>4 エネルギー たんぱく質 塩分 665 kcal 26.6 g 26.2 g</p> <p>♪アップルパン ぎゅうにゅう ♪フィッシュボール ♪ブロッコリーのごまマヨあえ ミネストラスープ</p>
<p>7 エネルギー たんぱく質 塩分 663 kcal 23.3 g 23.0 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ♪ピリカラポーク ゆでブロッコリーりんごきんとん ♪きのこのちゅうかふうスープ</p>	<p>8 エネルギー たんぱく質 塩分 657 kcal 24.0 g 24.0 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ♪ケチャップフランク キャベツのカレーソテー ♪にんじんポターージュ キウイ</p>	<p>9 エネルギー たんぱく質 塩分 717 kcal 21.5 g 17.9 g</p> <p>カレーライス わかめサラダ ♪ナタデココヨーグルト ぎゅうにゅう</p>	<p>10 エネルギー たんぱく質 塩分 758 kcal 25.5 g 27.5 g</p> <p>エビピラフ ぎゅうにゅう ポトフ まめのごまマヨあえ そつぎょうおいおいデザート</p>	<p>11 エネルギー たんぱく質 塩分 590 kcal 30.5 g 18.4 g</p> <p>コッペパン ココアのもと とりさきみのスパイシーあげ キャベツとコーンのソテー はくさいチャウダー ぎゅうにゅう</p>
<p>14 エネルギー たんぱく質 塩分 658 kcal 24.5 g 21.4 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに もやしのごまあえ すまじる いやかん</p>	<p>15 エネルギー たんぱく質 塩分 699 kcal 28.5 g 29.1 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう とうふのグラタン あげじゃが トマトとまめのスープ</p>	<p>16 エネルギー たんぱく質 塩分 708 kcal 28.2 g 28.2 g</p> <p>てまきずし こまつなのみそしる いちご ぎゅうにゅう</p>	<p>17</p> <p>しょうがっこう そつぎょうしき</p>	<p>18 エネルギー たんぱく質 塩分 685 kcal 24.3 g 22.8 g</p> <p>コッペパン はっごうにゅう いかのアーモンドあげ マカロニサラダ じゃがいもポターージュ</p>
<p>22 エネルギー たんぱく質 塩分 620 kcal 25.1 g 20.2 g</p> <p>火曜</p> <p>ペビーパン やきそば ぎゅうにゅう チンゲンサイのソテー はくさいスープ パナナ</p>	<p>23 エネルギー たんぱく質 塩分 594 kcal 23.8 g 16.5 g</p> <p>水曜</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ きよみオレンジ いかなごのくきに ブロッコリーのごまあえ</p>	<p>とやうわん 卒業 卒園おめでとうございます! いつも給食をしっかりと食べてくれてありがとう! みなさんの「おいしかった!」という言葉やカッパポになった食卓は、私達、給食ではたらく人にとっての宝物になっています。これからもしっかりと食べて、元気に過ごして下さいね!</p>		
<p>そ</p>	<p>つ</p>	<p>ぎ</p>	<p>よ</p>	<p>う</p>
<p>え</p>	<p>ん</p>	<p>お</p>	<p>め</p>	<p>と</p>
<p>ろ</p>	<p>わ</p>	<p>か</p>	<p>も</p>	<p>っ</p>
<p>う</p>	<p>こ</p>	<p>か</p>	<p>し</p>	<p>つ</p>
<p>か</p>	<p>り</p>	<p>た</p>	<p>し</p>	<p>う</p>

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認ください。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

