

3月の予定献立表



	月	火	水	木	金
日	3	4	5	6	7
献立	わかめごはん 鶏肉のから揚げ こまツナサラダ じゃが芋のみそ汁	ご飯 さばのピリ辛焼き 春雨サラダ 桜咲くのっぺ汁	ご飯 竹輪のみそチーズ焼き 茎わかめのきんぴら 塩鶏汁 津南中3年なし	赤飯 ミートローフ れんこんサラダ 紅白すまし汁 お祝いデザート（津南中）	ご飯 手作りコロッケ 無限にんじん 豆腐と青菜のみそ汁 津南中なし
エネルギー	772 kcal	841 kcal	752 kcal	775 kcal	812 kcal
たんぱく質	32.4 g	32.4 g	30.5 g	32.9 g	26.6 g
食塩相当量	3.1 g	2.5 g	2.6 g	2.5 g	2.1 g
日	10	11	12	13	14
献立	ご飯 生揚げのチリソース炒め ナムル にらたま汁 豆乳パナコッタ	ゆでうどん カレー南蛮汁 塩こんぶあえ きなこ豆	ご飯 アクアパッツァ わかめサラダ コーンクリームスープ	ご飯 さきざい 五目ビーフン さつま汁	ご飯 ポテチー春巻き マンナンサラダ 豆腐白玉汁 中等なし
エネルギー	775 kcal	798 kcal	730 kcal	796 kcal	891 kcal
たんぱく質	25.8 g	31.2 g	33.2 g	29.5 g	28.2 g
食塩相当量	2.3 g	3.1 g	2.6 g	2.6 g	2.1 g
日	17	18	19	20	21
献立	ご飯 高野豆腐の肉みそがらめ ごまあえ もずくのみそ汁	ご飯 にしんの塩焼き 切り干し大根煮 うすくず汁 デコボン	ご飯 手作り豆腐ハンバーグ ごまじゃこあえ 鮭の団子汁 食育の日	春分の日 	ご飯 豚肉の重ね蒸し マカロニサラダ 進級お祝い汁 お祝いデザート（中等）
エネルギー	791 kcal	785 kcal	751 kcal		755 kcal
たんぱく質	28.4 g	34.9 g	30.4 g		28.3 g
食塩相当量	2.2 g	2.2 g	2.3 g		2.2 g
日	24	25	26	27	28
献立	さかさカレー 菜の花あえ コーンとチーズのマフィン 中等なし	栄養価 裏面に ・脂質 ・炭水化物 ・カルシウム ・鉄分 を表示しています。			
エネルギー	899 kcal				
たんぱく質	30.3 g				
食塩相当量	3.3 g				

都合により献立を変更することがあります。御了承ください。



新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

