



3月の献立



青梅総合高校



1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	
ごはん 鯖の味噌煮 里芋のそぼろあん 小松菜の磯和え かきたま汁 果物・牛乳 エネルギー 881 kcal たんぱく質 44.0 g	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ ナムル みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 854 kcal たんぱく質 33.7 g	ちらし寿司 イカのグリル焼き 菜の花のおひたし すまし汁 お雛様ケーキ 牛乳 エネルギー 881 kcal たんぱく質 42.0 g	ごはん ジャンボつくね煮 きんぴらごぼう 水菜のわさび和え みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 864 kcal たんぱく質 37.9 g	
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ごはん 松かさ焼き 大根の煮物 小松菜の辛子和え すまし汁 ごまプリン・牛乳 エネルギー 866 kcal たんぱく質 37.2 g	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根煮 ごぼうサラダ とうもろこしのスープ 果物・牛乳 エネルギー 884 kcal たんぱく質 45.5 g	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き じゃがいものカレー炒め トマトサラダ みそ汁 ヨーグルトムース・牛乳 エネルギー 862 kcal たんぱく質 39.8 g	揚げパン ミートボールシチュー ブロッコリーサラダ 抹茶ムース 牛乳 エネルギー 869 kcal たんぱく質 44.5 g	<h2>卒業式</h2>
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ごはん チキンピカタ 野菜のごま味噌煮 小松菜の磯和え みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 865 kcal たんぱく質 41.1 g	焼き肉バーガー フライドポテト ペンネトマト煮 カントリーサラダ 野菜スープ きな粉プリン・牛乳 エネルギー 863 kcal たんぱく質 39.5 g	スパゲッティ・ボンゴレ 茎わかめのきんぴら かぼちゃのサラダ 杏仁豆腐 牛乳 エネルギー 851 kcal たんぱく質 31.9 g	ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋のごま味噌煮 コールスローサラダ みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 880 kcal たんぱく質 43.7 g	ごはん チキンごまカツ ひじ根にやく煮 卵とトマトのスープ 果物 牛乳 エネルギー 915 kcal たんぱく質 39.3 g
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	
<h2>春分の日</h2>	イワシのかば焼き丼 即席漬け すまし汁 フルーツヨーグルト和え 牛乳 エネルギー 859 kcal たんぱく質 35.7 g	ごはん 和風ハンバーグ 添え：野菜の煮びたし おひたし みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 832 kcal たんぱく質 37.8 g	チキンカレー ブロッコリーサラダ ピーチゼリー 牛乳 エネルギー 874 kcal たんぱく質 37.4 g	

いよいよ今の学年で過ごすのも最後となる3月ですね

皆さんは新しい生活への期待に胸を膨らませていることと思います。

健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによって作られます。

思い出に残る楽しい給食の時間を過ごしてくださいね。食堂で皆さんが来るのを楽しみに待っていますよ～。

新年度始業式 4月 6日(水)

給食開始 4月 8日(金)

食材等の都合により変更することがあります



