



# 3月の献立



青梅総合高校

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ちらし寿司 ポテトサラダ すまし汁 果物 牛乳 エネルギー 865 kcal たんぱく質 37.7 g	ごはん 煮込みハンバーグ フレンチサラダ 果物 牛乳 エネルギー 856 kcal たんぱく質 35.4 g	ごはん カラフル卵焼き 豚肉と大根の炒め煮 水菜のサラダ みそ汁 果物・牛乳 エネルギー 852 kcal たんぱく質 38.6 g	ごはん 豚肉のソース焼き マカロニサラダ みそ汁 果物 牛乳 エネルギー 868 kcal たんぱく質 35.4 g	ごはん 油淋鶏 かぼちゃのさっぱりサラダ 水菜のわさび和え すまし汁 果物・牛乳 エネルギー 889 kcal たんぱく質 34.9 g
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ごはん 鶏肉のハーブ焼き 里芋のそぼろあん ブロッコリーサラダ みそ汁 杏仁豆腐・牛乳 エネルギー 817 kcal たんぱく質 45.5 g	照り焼きハンバーガー ポテトカップ 大根サラダ 野菜スープ 果物 牛乳 エネルギー 830 kcal たんぱく質 39.4 g	ごはん アジのパン粉焼き 焼きビーフン 小松菜の磯和え みそ汁 ピーチゼリー・牛乳 エネルギー 838 kcal たんぱく質 39.4 g	チキンカレー トマトサラダ 果物 牛乳 エネルギー 860 kcal たんぱく質 28.1 g	<h2>卒業式</h2>
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
みそカツ丼 大根サラダ すまし汁 果物 牛乳 エネルギー 894 kcal たんぱく質 37.3 g	ごはん チャプチェ ニラ卵スープ さつまいもホイップ 牛乳 エネルギー 855 kcal たんぱく質 31.5 g	スパゲッティ・ミートソース フレンチサラダ 白菜スープ フルーツヨーグルト和え 牛乳 エネルギー 835 kcal たんぱく質 47.4 g	<h2>春分の</h2>	ごはん 焼き餃子 イカと大根の煮物 みそ汁 ミルクゼリー 牛乳 エネルギー 829 kcal たんぱく質 40.7 g
24日(月)	<div data-bbox="481 1228 1691 1476" data-label="Text"> <p>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。食堂で皆さんがまるのを楽しみに待っていますよ！  <b>食材等の都合により変更することがあります。</b></p> </div>			
ロコモコ丼 じゃがいものカレー煮 野菜スープ パインゼリー 牛乳 エネルギー 887 kcal たんぱく質 36.0 g				



