

3月献立

中央中学校
スクールランチ

月	火	水	木	金
2	3	4 プラスワン給食	5	6
☆ABCミネストローネ ★デミグラスハンバーグ ジャーマンポテト わかめサラダ 枝豆がんと煮	☆醤油ラーメンスープ ★豚キムチ炒め ラーメン・コーン・なると 揚げギョウザ2個 法連草の彩り和え ひなあられ	☆豚汁 ★さばの塩こうじ焼き 花麩の玉子とじ アメリカンドッグ 大豆サラダ 県産いちごクリーム大福	☆コーンスープ ★鶏肉の唐揚げ2個 ポテトサラダ 1食用マヨネーズ 野菜炒め パイン缶詰 いちごのお祝いケーキ	☆チキンカレー ★かぼちゃコロック 豚しゃぶサラダ 1食用ゴマドレッシング 福神漬け オレンジ
E 343kcal P 12.7g 食塩 3.7g F 19.2g	E 378kcal P 13.0g 食塩 3.8g F 15.6g	E 518kcal P 31.0g 食塩 2.7g F 27.8g	E 504kcal P 16.9g 食塩 2.4g F 26.1g	E 478kcal P 15.2g 食塩 2.8g F 25.1g
9	10	11	12	13
☆フルーツポンチ ★ソースメンチカツ ミートソーススパゲティ じゃが芋とさつま揚げの旨煮 切干大根のハリハリ漬け 3年生中学校生活最後の給食です。	<h2>卒業式</h2>	☆肉団子の味噌汁(肉団子1個) ★ほっけの照り焼き 大学いも カニかまとチンゲン菜の玉子炒め 豆腐のチリソース煮	☆ポトフ ★チーズはんぺんフライ ソース焼きそば 法連草とコーンのナムル みかん缶詰	☆赤だしの味噌汁 ★手作り白身魚フライ 1食用中濃ソース 高野豆腐の含め煮 小松菜ののり和え りんご
E 397kcal P 11.0g 食塩 2.2g F 13.0g		E 340kcal P 15.7g 食塩 2.8g F 15.3g	E 330kcal P 10.1g 食塩 2.3g F 19.5g	E 309kcal P 19.2g 食塩 2.9g F 14.1g
16	17	18	19	20
☆ポタージュスープ ★肉じゃがコロック ナポリタンスパゲティ レンコンの金平 ブロッコリー塩昆布和え	☆味噌汁(あおさ・大根) ★豚肉の照り焼き 揚げ出し豆腐 おろしあんかけ 筑前煮 チンゲン菜コーンソテー	☆玉子の中華スープ ★八宝菜 春雨中華サラダ 揚げシュウマイ バナナ	☆うどんだし ★野菜かき揚げ(小エビ・ごぼう) ちくわの天ぷら うどん・三角アゲ 麻婆豆腐 黄桃缶詰	<h2>春分の日</h2>
E 408kcal P 13.1g 食塩 3.3g F 19.6g	E 323kcal P 18.6g 食塩 2.6g F 19.3g	E 434kcal P 12.6g 食塩 2.9g F 19.9g	E 348kcal P 12.0g 食塩 3.1g F 14.8g	
23	24			
☆野菜コンソメスープ ★ハンバーグホワイトソース ブロッコリーサラダ 豆腐がんと小松菜の煮浸し きなこわらびもち	<h2>終業式</h2>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><3月の平均栄養価> エネルギー 387kcal たんぱく質 15.2g 脂質 18.9g 食塩 2.9g</p> </div>		ピンク → 卵 オレンジ → 卵・カニ 紫 → エビ
E 318kcal P 12.9g 食塩 3.4g F 16.3g				
 <p>さばえ食育</p>		<p>4日は今年度最後のプラスワン給食です。 「県産のいちごクリーム大福」を味わって食べましょう！ 3日は「ひなあられ」、5日は「いちごのお祝いケーキ」が付くよ！ 毎日の給食に感謝して、残さず食べましょう！！</p>		
☆★は保温のメニューです。 E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質 ※ わかめ・ひじき・昆布・しらす・青のり・刻みのりの原料はえび・かにの生育域で採取しています。				