

予定献立

4月号

三崎中学校

月	火	水	木	金
食器を正しく置こう！ みなさんは正しいお箸の向きやごはん茶碗や汁物の位置を覚えていますか？ この機会に一度おさらいしてみましょう！ 左利きの人はお箸が逆向きになるよ 		5日 	6日 ごはん エビフライ 野菜とハムのサラダ コンソメスープ お祝いデザート・牛乳 エネルギー 898Kcal タンパク質 24.9g 脂質 30.3g 食塩 2.8g	7日 カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト 牛乳 エネルギー 808Kcal タンパク質 28.3g 脂質 16.8g 食塩 2.3g
10日 ごはん チキンナゲット ポテトサラダ カニカマスープ 牛乳 エネルギー 805Kcal タンパク質 28.5g 脂質 28.4g 食塩 1.8g	11日 ごはん ごま酢和え すき焼き風煮 オレンジ 牛乳 エネルギー 804Kcal タンパク質 31.2g 脂質 21.3g 食塩 1.6g	12日 ごはん 白身魚のみそ蒸し焼き おひたし 鶏野菜汁 牛乳 エネルギー 797Kcal タンパク質 41.9g 脂質 15.0g 食塩 3.0g	13日 ごはん アスパラと里芋と豚肉の照り焼き炒め 鶏団子スープ 三色団子 牛乳 エネルギー 798Kcal タンパク質 29.5g 脂質 14.8g 食塩 1.7g 小説ごはん	14日 豚丼 大根おかか みそ汁 牛乳 エネルギー 832Kcal タンパク質 33.5g 脂質 20.5g 食塩 2.4g
17日 ごはん 焼売 中華和え 八宝菜 牛乳 エネルギー 808Kcal タンパク質 32.9g 脂質 22.4g 食塩 2.2g	18日 ごはん 白身フライ コーンサラダ みそ汁 牛乳 エネルギー 781Kcal タンパク質 24.7g 脂質 20.5g 食塩 2.4g	19日 ごはん 肉団子 ドレッシングサラダ ポトフ 牛乳 エネルギー 830Kcal タンパク質 26.3g 脂質 24.4g 食塩 2.0g	20日 ごはん いりどり みそ汁 ふりかけ デザート エネルギー 862Kcal タンパク質 27.7g 脂質 24.7g 食塩 3.0g	21日 わかめごはん 五目うどん バンバンジー 牛乳 エネルギー 885Kcal タンパク質 36.2g 脂質 16.0g 食塩 3.2g
24日 ごはん さばのみぞれ煮 焼肉サラダ みそ汁 牛乳 エネルギー 835Kcal タンパク質 36.1g 脂質 25.8g 食塩 2.8g	25日 ごはん 麻婆春雨 中華スープ デザート 牛乳 エネルギー 921Kcal タンパク質 29.9g 脂質 24.7g 食塩 2.9g	26日 ごはん だし巻き玉子 カニカマ入り酢の物 肉じゃが 牛乳 エネルギー 864Kcal タンパク質 37.1g 脂質 20.1g 食塩 2.4g	27日 ごはん チーズはんぺんフライ ごまヨササラダ ベーコンスープ 牛乳 エネルギー 839Kcal タンパク質 24.8g 脂質 27.6g 食塩 2.4g	28日 そぼろ丼 昆布和え みそ汁 牛乳 エネルギー 856Kcal タンパク質 34.8g 脂質 23.1g 食塩 2.8g

※材料の都合により献立が変更する場合があります。