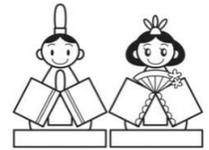


# 3月献立表



豊島区立巣鴨北中学校

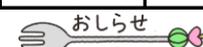
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>3月の予定</b> ・3/2 都立一次発表 ・3/5 としま土曜公開 ・3/7 全校朝会 ・3/11 3年校外学習 ・3/18 卒業式 ・3/25 修了式 <b>※給食なし</b> ・3/26 春季休業始	1 ・キムチ丼 ・にらたまスープ ・チョレギ風サラダ ・パインゼリー ・牛乳	3年なし 2 ・ツナチーズトースト ・ビーンズ入り トマトシチュー ・フレンチサラダ ・カルピスゼリー ・牛乳	3 <b>〈ひな祭り献立〉</b> ・五目ちらしずし ・すまし汁 ・ししゃもの磯辺揚げ ・菜の花のおひたし ・果物 ・牛乳	4 <b>《保健給食委員の献立》</b> ・わかめごはん ・豚汁 ・卵焼き ・きんぴらごぼう ・果物 ・牛乳
7 <b>〈メンチカツの日献立〉</b> ・メンチカツバーガー ・野菜と卵のスープ ・カレーポテト ・みかんゼリー ・牛乳	8 ・ごはん ・揚げいものそぼろ煮 ・野菜のかつお節あえ ・果物 ・牛乳	9 <b>《保健給食委員の献立》</b> ・ごはん ・みそ汁 ・魚のフライ ・ほうれんそうの ごまあえ ・果物      ・牛乳	10 ・ジャージャー麺 ・中華コーンスープ ・タピオカポンチ ・牛乳	3年なし 11 ・ごはん ・みそ汁 ・さつま揚げ ・大根じゃこサラダ ・果物 ・牛乳
14 ・サーモンの クリームスパゲッティ ・にんじんドレッシングサラダ ・チョコチップマフィン ・牛乳	15 <b>《保健給食委員の献立》</b> ・ごはん ・豚汁 ・鱈の西京焼き ・菜の花のごまあえ ・果物 ・牛乳	16 ・豚のしょうが焼き丼 ・むらくも汁 ・野菜のごま酢サラダ ・果物 ・牛乳	17 <b>〈卒業おめでとう献立〉</b> ・お赤飯 ・すまし汁 ・ミックスフライ ・レモン醤油サラダ ・ミルク寒天イチゴソースかけ ・牛乳	18 <b>第15回卒業式</b> 
21 <b>振替休日</b> 	22 ・肉団子入りうどん ・さつまいもと じゃこの甘辛揚げ ・野菜のおひたし ・果物 ・牛乳	23 ・ごはん ・みそ汁 ・鮭のからしマヨネーズ焼き ・ごまサラダ ・果物 ・牛乳	24 ・チキンカレーライス ・福神漬け ・コーンサラダ ・フルーツヨーグルト ・牛乳	25 <b>修了式</b> 
エネルギー    たんぱく質    脂質 859    36.1    30.1	810    25.7    18.0	789    34.7    19.0	965    37.7    24.4	750    32.0    17.5
995    34.5    37.2	794    35.0    20.1	835    29.9    21.4	853    32.9    23.7	
エネルギー    たんぱく質    脂質 731    29.9    20.3	805    33.0    24.8	966    28.3    28.8		

## 今月の給食目標

### 一年間の反省をしよう

- 好ましい食習慣が身につきましたか？
- 楽しい給食にするための工夫はできましたか？

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
栄養基準量	820	30	25
今月の平均	849	32.5	24.9



☆献立は都合により変更になることがあります。  
 ☆食物アレルギーをお持ちの方で、使用食材一覧  
 が必要な場合は栄養士へ連絡してください。