

# 3月のこんだて表

曜	月	火	水	木	金
日					1
こんだて名					牛乳 ラーメン ショウロンポウ 炒めナムル
日	4	5	6	7	8
こんだて名	牛乳 ごはん 高野豆腐とふきのみそ汁 焼き魚(ほっけ) 豚肉とこんにゃくの生姜煮	牛乳 ごはん ワンタンスープ とりのからあげ 青菜の中華炒め	牛乳 パン ミネストローネ きんとんパイ ほうれん草のソテー	卒業おめでとう バイキング給食	牛乳 ハヤシライス プレーンオムレツ ほたてバターソテー
日	11	12	13	14	15
こんだて名	振替休業	牛乳 ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグ 小松菜の炒め物	牛乳 パン ジュリアンスープ とうきびグラタン 鶏肉のミルク煮	牛乳 ごはん 生揚げのみそ汁 いわしのみぞれ煮 鶏肉とじゃがいもの含め煮	牛乳 わかめラーメン かにクリームコロッケ 竹の子と豚肉のオイスター炒め ゼリー
日	18	19	20	21	22
こんだて名	牛乳 ごはん サツマイモのみそ汁 焼き魚 昆布入りきんぴら	牛乳 ごはん ほうれん草のソテーのみそ汁 焼きつくね 里芋のそぼろあんかけ ぶりかけ	春分の日	牛乳 ビビンバ丼 中華春雨スープ にらまんじゅう	牛乳 焼きおにぎり 五目うどん 高野豆腐と野菜の煮物

## 3月平均栄養価

	エネルギー(cal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩(g)
保育所	550.0	21.3	21.1	68.9	2.5
小学校	625.0	24.8	22.6	77.8	3.0
中学校	766.0	29.8	26.7	97.9	3.8