



	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	3月24日(日)							
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	納豆	あつやまたまご厚焼玉子	けんちん炒め	卵豆腐	おんやっこ温奴	きめさやと玉ねぎの卵とじ	納豆							
	ほうれん草とハムの炒め物	ポテトベーコンソテー	小松菜のなめたけ和え	青梗菜の炒め物	じゃがいものそぼろ煮	とろろ	大根とツナの煮物							
		さんしょぼまめ三食煮豆	たいみそ鯛味噌	ふりかけ										
	532 kcal	672 kcal	526 kcal	494 kcal	570 kcal	540 kcal	528 kcal							
昼食	オムライス	ごはん	クッパ	きつねうどん			ステーキ							
	ポトフ	はっぼうさい八宝菜	かぼちゃ南瓜のサラダ	まめ豆サラダ			だいこん大根サラダ	みそ汁						
	おうとうかん黄桃缶	まりぼしだいこん ちゅうかあ切干大根の中華和え	キウイ	キウイ			バナナ	ほうれん草の胡麻酢和え						
	ぎゅうにゅう牛乳	リンゴ	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			ぎゅうにゅう牛乳	キウイ						
		ぎゅうにゅう牛乳						ぎゅうにゅう牛乳						
	766 kcal	748 kcal	823 kcal	728 kcal	802 kcal	761 kcal								
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	さけのちらし寿司	ごはん	シーフードピラフ							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	具沢山スープ							
	ぶり大根	とりてや鶏の照り焼き	たらみそ鰯の味噌マヨネーズ焼き	チキンカツ	くたくさん具沢山マカロニサラダ	さばみそにサバの味噌煮	プリン							
	なはなしらあ菜の花の白和え	キャベツの梅マヨ和え	春菊のナムル	ほうれん草の辛し和え	バナナ	なはな菜の花とかまぼこのサラダ								
	マンゴー	バナナ	オレンジ	フルーチェ		リンゴ								
	639 kcal	639 kcal	579 kcal	661 kcal	660 kcal	665 kcal	612 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	1937kcal	エネルギー	2059kcal	エネルギー	1928kcal	エネルギー	1883kcal	エネルギー	1230kcal	エネルギー	2007kcal	エネルギー	1901kcal
	たんぱく質	76g	たんぱく質	84g	たんぱく質	71g	たんぱく質	79g	たんぱく質	74g	たんぱく質	80g	たんぱく質	75g
	脂質	43g	脂質	49g	脂質	73g	脂質	50g	脂質	50g	脂質	49g	脂質	60g
	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	8.7g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	7.8g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	8g	食塩相当量	8.3g
			しゅんぶん ひ 春分の日											

3月20日は「春分の日」です。昼の長さや夜の長さが同じになる日でもあります。冬に比べて明るい時間が長くなると、嬉しくなりますね。最近ではまた雪が降ったりしていますが、道端にはふきのとうが顔を出して、春の景色になっています。みなさん、ふきのとうを食べたことはありますか？春の山菜で一番最初に食べられるふきのとうは、カロテンやビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでいます。また、ふきのとうを採ったときに香る独特の香りは、食欲を増進させ、苦みの成分には、冬の間滞った新陳代謝を活性化させる働きがあります。ふきのとうは給食ではなかなか提供することがない食材ですが、散歩の途中などで見つけて春の香りを感じてみてください。よつばの皆さんは春休みになりましたね。休み中も規則正しい生活をしていきましょう。22日は進級・卒業を祝う会のため特別メニューとなります。お楽しみに♪