



月	火	水	木	金
2	3 ひなまつり	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ・チンジャオロース ・カリフラワーサラダ ・ごはん ・サンラータン風スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・春色ちらし寿司 ・菜の花の和え物 ・花麩のすまし汁 ・白桃ようかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばの山椒風味香り焼き ・ほうれん草入り炒り豆腐 ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃが ・菜の花のからし和え ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉とれんこんのはちみつしょうゆ炒め ・里芋と焼き豆腐のみそ田楽 ・ごはん ・すまし汁
エネルギー 641 kcal 脂質 18.3g たんぱく質 24.5g 食塩 2.3g	エネルギー 628 kcal 脂質 10.0g たんぱく質 23.6g 食塩 4.0g	エネルギー 688 kcal 脂質 16.5g たんぱく質 32.0g 食塩 2.8g	エネルギー 664 kcal 脂質 11.1g たんぱく質 22.5g 食塩 3.1g	エネルギー 699 kcal 脂質 13.9g たんぱく質 23.0g 食塩 3.0g
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> ・さわらのしょうが煮 ・スナックえんどうと高野豆腐の卵とし ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・天つゆで味わう 空豆とえびのかき揚げ ・はくさいの甘酢和え ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・オムライス風 ～チキンライスのふわふわ卵のせ～ ・キャベツのツナマヨ和え ・コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚みそ丼 ・ブロッコリーのおかか和え ・けんちん汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツのクリームシチュー ・ブロッコリーのコーンサラダ ・バターロール ・いちごムース 
エネルギー 679 kcal 脂質 14.2g たんぱく質 32.4g 食塩 3.3g	エネルギー 646 kcal 脂質 12.3g たんぱく質 17.6g 食塩 2.8g	エネルギー 687 kcal 脂質 24.9g たんぱく質 21.4g 食塩 2.8g	エネルギー 658 kcal 脂質 13.8g たんぱく質 27.6g 食塩 1.8g	エネルギー 756 kcal 脂質 32.6g たんぱく質 27.1g 食塩 3.6g
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> ・お豆のヘルシーカレー ・福神漬 ・海藻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・あさりのたきこみごはん ・あじの塩焼き ・ほうれん草のなたね和え ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ハンバーグのデミグラスソース ・リング入りサラダ ・ごはん ・コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・菜園風トマトソースパスタ ・ポテトサラダ ・春キャベツのスープ 	
エネルギー 687 kcal 脂質 20.0g たんぱく質 20.5g 食塩 3.6g	エネルギー 652 kcal 脂質 10.6g たんぱく質 32.8g 食塩 3.1g	エネルギー 706 kcal 脂質 15.2g たんぱく質 26.9g 食塩 2.4g	エネルギー 660 kcal 脂質 25.2g たんぱく質 19.0g 食塩 3.3g	
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ春野菜のそぼろあんかけ丼 ・小松菜のじゃこ和え ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・みそラーメン ・春菊ともやしの和え物 ・ミニエクレア 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と彩り野菜のゆずこしょう炒め ・大根と揚げのあっさり煮 ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・油淋鶏 (ユーリンチー) ～からあげの中華風ねぎだれかけ～ ・小松菜とコーンの和え物 ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・チリコンカン ～メキシコ風牛ひき肉と豆のピリ辛トマト煮～ ・かぼちゃサラダ ・ごはん ・コンソメスープ
エネルギー 640 kcal 脂質 12.0g たんぱく質 22.9g 食塩 2.7g	エネルギー 653 kcal 脂質 20.1g たんぱく質 28.0g 食塩 4.2g	エネルギー 695 kcal 脂質 17.0g たんぱく質 22.2g 食塩 2.5g	エネルギー 721 kcal 脂質 15.1g たんぱく質 27.5g 食塩 2.8g	エネルギー 705 kcal 脂質 16.3g たんぱく質 20.2g 食塩 2.7g
30	31 セレクト給食			
<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉と野菜のじぶ煮 ・よどのコロック 2種 ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の (ねぎみそ焼き / チーズ焼き) ・ひじきのツナマヨ和え ・ごはん ・すまし汁 			
エネルギー 706 kcal 脂質 14.8g たんぱく質 23.5g 食塩 2.5g	エネルギー 655/695 kcal 脂質 12.4/17.2g たんぱく質 27.1/27.8g 食塩 2.9/2.8g			