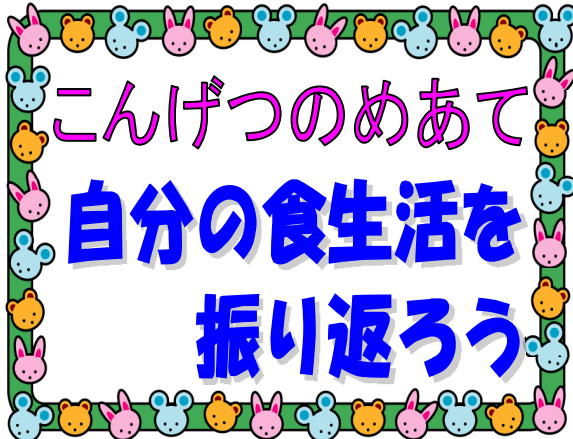
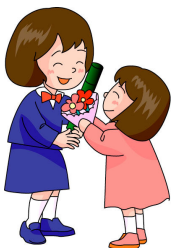
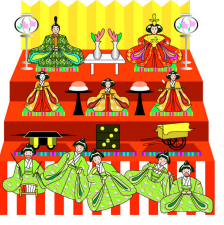


3月分 がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
 こんげつのめあて 自分の食生活を 振り返ろう		1 ミルクパン ぎゅうにゅう とり肉のこうそう パンこやき ごぼうサラダ ポトフ みかんゼリー 	2 【ひなまつりメニュー】 さんしょくそぼろどん (むぎごはん) ぎゅうにゅう やさいコロッケ なのはなあえ ひなあられ 	3 ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに れんこんとぶた肉の いために いそかあえ 
		639 kcal 28.6 g	778 kcal 26.4 g	646 kcal 25.4 g
6 ごはん はっこうにゅう ハンバーグの おろしソース 肉じゃが キャベツの こんぶあえ 	7 やきそば ぎゅうにゅう ピタパン はんぺんチーズフライ ブロッコリーの ミモザサラダ  	8 【土浦を食べようメニュー】 ごはん ぎゅうにゅう ぶた肉の コチュジャンやき れんこんナムル 土浦ねぎとレタスの ちゅうかスープ 	9 しおラーメン ぎゅうにゅう あげぎょうざ 1・2年1こ, 3年~先生2こ ちゅうかサラダ 	10 ごはん ぎゅうにゅう さわらの ねぎみそやき こんにゃくの ピリからに こまつなの チーズあえ 
661 kcal 23.1 g	623 kcal 25.8 g	645 kcal 23.7 g	607 kcal 23.3 g	624 kcal 28.1 g
13 ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい パオズ 1・2年1こ, 3年~先生2こ はるさめサラダ   	14 スパゲッティ ナポリタン ミニくろパン ぎゅうにゅう いかナゲット 1・2年1こ, 3年~先生2こ ツナサラダ 	15 【卒業お祝いメニュー】 せきはん ぎゅうにゅう とり肉のからあげ ハムサラダ 具たくさんみそしる お祝いデザート 	16 コッペパン ぎゅうにゅう フランクフルト チリソース チンゲンサイの クリームに イタリアンサラダ 	17 卒業式 
651 kcal 26.1 g	652 kcal 24.8 g	805 kcal 30.2 g	650 kcal 26.6 g	
20 春分の日 	21 カレーライス (むぎごはん) ぎゅうにゅう オムレツ かぶとハムの シーザーサラダ 	22 コッペパン ぎゅうにゅう とり肉の マスタードやき やさいの トマトにこみ フルーツヨーグルトあえ 	23 ごはん ぎゅうにゅう さけのピリッとジャン いりどり ひじきサラダ 	春休み 
	754 kcal 26.3 g	629 kcal 31.2 g	673 kcal 27.9 g	