

# 令和3ねんど3がつのこんだてひょう

さいたまけんりつさやまとくべつしえんがっこう

1 (か)		2 (ずい)		3 (もく)		4 (きん)			
		かにふうみ さらだ ごはん しゃけの マヨパンこやき じゃがいもの みそしる	コールスロー サラダ ライスボール チキンソテー きのこソース キャロットポタージュ	なます ひなあられ あじのさんがやき わかたけじる	りんご ゼリー きつねうどん ちくわの いそべあげ				
しょうがくぶ 562 ちゅうがく 26.1 720 33.4		しょうがくぶ 491 ちゅうがく 20.7 629 26.6		しょうがくぶ 583 ちゅうがく 20.1 747 25.8		しょうがくぶ 555 ちゅうがく 20.9 712 26.8			
7 (けつ)		8 (か)		9 (ずい)		10 (もく)		11 (きん)	
シーザーサラダ ドライカレー フルーツあえ	マカロニサラダ ごはん さわらの レモンバターしょうゆ さつまいもの みそしる	ポテトサラダ まーぼーどん たまねぎの みそしる	おかかあえ ごはん ぶたにくの しぐれに はくさいの みそしる	スパゲッティ サラダ ごはん てりやきチキン いろどりやさいの クリームスープ					
しょうがくぶ 656 ちゅうがく 23.0 841 29.5		しょうがくぶ 581 ちゅうがく 24.3 745 31.1		しょうがくぶ 663 ちゅうがく 27.2 850 34.9		しょうがくぶ 512 ちゅうがく 23.2 657 29.7		しょうがくぶ 609 ちゅうがく 24.6 781 31.5	
14 (けつ)		15 (か)		16 (ずい)		17 (もく)		18 (きん)	
すきやきふうに いとかまぼこの すましじる ごはん	ほうれんそうの ソテー ポテトオムレツ ふりかけ かぶのみそしる	中学3年生リクエストメニュー クリスピーチキン カレーライス	中学3年生リクエストメニュー ツナコーン サラダ ココアあげばん ポトフ	そつぎょうしき					
しょうがくぶ 613 ちゅうがく 23.9 786 30.6		しょうがくぶ 636 ちゅうがく 22.2 816 28.4				しょうがくぶ 711 ちゅうがく 25.5 912 32.7		しょうがくぶ 558 ちゅうがく 19.4 716 24.9	
21 (げつ)		22 (か)		23 (ずい)		こんねんどのきゅうしょくは、3月23日までです。 <b>1ねんかん、ありがとうございました。</b> コロナのかんせんたいさくで、きゅうしょくのじかんは もくしょくでしたが、たべることにしゅうちゅうする ことによってあらたなはっけんがあった のではないでしょうか。 中学3年生リクエストメニューも おたのしみに◎			
しゅんぶんのひ		すぶた ごはん ちゅうかスープ	すたみなやき ごはん きのこの みそしる	しょうがくぶ 605 ちゅうがく 17.9 776 22.9					

♪こんだてはつごうによりへんこうするはあいがあります。

