

# 3月のこんだてひょう

さいたまけんりつさやまどくべつしえんがっこう

しょうがくぶ		ちゅうがくぶ									
エネルギー	たんぱくしつ	エネルギー	たんぱくしつ								
きんようび											
げつようび ☆中3リクエスト☆ 2  さやまっちゃきなこあげパン(リクエスト) ブラウンポークシチュー ブロッコリーサラダ(キャロットレッシング) 657   23.9   842   30.6		かようび ☆ひなまつり献立☆ 3  ちらしずし おおばいりみそつくね おすいもの ももゼリー(リクエスト) 601   27.0   771   34.6									
すいようび ☆中3リクエスト☆ 4  ごはん からあげ小2中3(リクエスト) さつまいもとまめのサラダ みそしる(はくさい・しめじ)(リクエスト) 722   25.2   926   32.3		もくようび 5  ごはん あつあげとぶたのみそいため たまごとほうれんそうのスープ ヨーグルト 654   26.7   838   34.2									
きんようび											
☆中3リクエスト☆ 6  ごはん ミルクコーヒー(リクエスト) とりのカレー・ふうみやき ツナマヨサラダ みそしる(かぼちゃ・えのき) 593   22.5   760   28.8		9  マーボーどん もやしとこまつなのサラダ わかめとはくさいのスープ オレンジ 628   26.8   805   34.3		10  ごはん とりのねぎしおやき ポテトサラダ みそしる(きやべつ・あぶらあげ) リンごヨーグルト 643   23.9   824   30.6		11  わかめごはん カジキのたつたあげ きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる 628   22.4   805   28.7		12 ☆中3リクエスト☆  ごはん かつおふりかけ(リクエスト) ふくきたまご あげとしらたきのおひたし みそしる(さつまいも・えのき) 603   22.6   773   29.0		13 ☆中3リクエスト☆  スカールメロンパン(リクエスト) エビフライ小1中2(9割)(リクエスト) イタリアンサラダ イモとこまつなのスープ 718   20.4   921   26.2	
☆中3リクエスト☆ 16  しょうゆラーメン(リクエスト) はるまき(リクエスト) サイダーゼリーポンチ(リクエスト) 639   21.0   819   26.9		17  ごはん あげサケのみそだれがけ ちくざあえ みそしる(いも・あぶらあげ) のりつくだに 613   24.4   786   31.3		☆中3リクエスト☆ 18  カレーライス(リクエスト) イタリアンサラダ おいおいデザート(イチゴ・グレープ)(リクエスト) 647   19.7   829   25.2		19  おめでとう 11:30下校(給食なし)		20  しゅんぶん ひ 春分の日			

