

3月給食だより（中学校）

日付	曜日		主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			
2月		ご飯 あじフライ ひじき和え 枝豆 味噌汁 牛乳	こめ・揚油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	あじ・ひじき・みそ とりささみ・牛乳	キャベツ・人参 コーン・えだまめ 大根・しめじ・青ねぎ	920	39.4	29.9

• 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。