



1日 火

844kcal

- ごはん
- ビビンバ
- 野菜の天ぷら
- 卵ロール
- キムチスープ**
- きなこもち



2日 水

840kcal

- 菜の花ちらし**
- 鶏肉の唐揚げ
- ほうれん草のピーナッツ和え
- チーズポテト
- 漬物
- みそにゅうめん

3日 木

870kcal

- ごはん
- チーズカレー
- ハムサラダフライ
- スパゲティサラダ
- ボイルキャベツ
- 福神漬
- オレンジ



4日 金

829kcal

- ごはん
- さばの竜田揚げ
- ミートボールスパゲティ
- ごまみそ和え
- 春雨サラダ
- 手作りふりかけ
- わかめのみそ汁

7日 月

993kcal

- チキンライス
- ハンバーグ
- 焼きそば
- ほうれん草ソテー
- ポテトサラダ
- コンソメスープ
- 洋梨



ボリュームアップ弁当

8日 火

793kcal

- ごはん
- チャプチェ
- きんぴらごぼう
- 卵焼き ●かぼちゃコロッケ
- ボイル野菜
- 佃煮
- トッポギスープ

9日 水

820kcal

- たきこみごはん
- 肉じゃがコロッケ
- 春雨の中華炒め
- ひじきの炒め煮
- ボイルキャベツ
- シューマイ
- えのきたけのみそ汁

10日 木

818kcal

- ごはん
- チキンカレー
- えびカツ
- ごぼうとれんこんのサラダ**
- ボイルキャベツ
- 福神漬
- プチケーキ



11日 金

841kcal

- わかめごはん
- 鶏肉の唐揚げ
- 筑前煮
- 切干大根の中華サラダ
- 菜の花のからし和え**
- ミニゼリー
- けんちん汁

14日 月

838kcal

- ごはん
- セルフ中華どんぶり
- クリームコロッケ
- コールスローサラダ
- こふきいものおかか風味
- ウインナー
- 漬物 ●オレンジ

中華どんぶりを作って食べましょう

15日 火

816kcal

- ごはん
- えびフライ
- 鮭のカレーマヨネーズ焼き
- フランクフルト
- じゃこピーマン
- ボイルキャベツ
- 杏仁フルーツ



平成27年度 中学校弁当選択制献立表

3月分

注文は予約制です。ご協力ください。

★太字は季節の食材を使用したメニューです。天候及び注文数により献立を変更する場合があります。はし、スプーンは家庭から持参してください。

ひなまつり3択クイズ

Q2



ひなまつり料理の汁物によく使われ、2枚のからがピッタリと合う貝のことを何というでしょう？

- ① シジミ ② アサリ ③ ハマグリ



Q3

ひなまつり料理によく使われる菜の花と、同じ仲間の野菜は次のうちどれでしょう？

- ① アスパラガス ② キャベツ ③ フキ



② = 30 ③ = 20 ① = 10

こたえ