

生徒及び保護者のみなさまへ

購売部

3月定食メニュー表

このほか定番メニュー（丼・めん類・カレー等）があります

		定食A（420円）	Kcal 塩分量g		定食B（420円）	Kcal 塩分量g
1	金	休業（学年末試験）				
2	土					
3	日					
4	月	主菜 カリカリ豚肉の生姜焼き 副菜 ポテトサラダ	ごはん スープ	778 3.1	主菜 イカの明太スパゲティ 副菜 菜の花のソテー	545 4.4
5	火					
6	水	休業				
7	木					
8	金	主菜 スタミナブルコギ 副菜 シャキシャキれんこんナムル	ごはん 味噌汁	818 3.2	主菜 ウインナー&エッグカレー 副菜 シーザーサラダ	851 4
9	土					
10	日					
11	月	主菜 チキンフリッターマイルドチリソース 副菜 バナナヨーグルト	ごはん スープ	961 1.9	主菜 さわらソテーレモンバター 副菜 ハムサラダ	730 2.8
12	火	主菜 ポークソテーボリネシアンソース 副菜 春雨サラダ	ごはん 味噌汁	819 4.6	主菜 焼肉丼 副菜 ブロッコリーとアーモンドの塩昆布和え	737 3.3
13	水	主菜 すき焼き風煮 副菜 コロッケ	ごはん 味噌汁	927 4	主菜 ポーク磯塩ラーメン 副菜 もやしナムル	986 6.3
14	木	休業				
15	金	主菜 鶏唐揚げ油淋鶏ソース 副菜 たけのこの胡麻炒め	ごはん スープ	891 4	主菜 和風ロコモコ丼 副菜 ひじきサラダ	911 4.3
16	土					
17	日					
18	月	主菜 春野菜の回鍋肉 副菜 揚げ餃子	ごはん スープ	880 3.1	主菜 デミソースオムライス 副菜 イカと新たまねぎのマリネ	885 3.4
19	火	主菜 照焼きチキン 副菜 中華風玉子とじ	ごはん 味噌汁	808 3.9	主菜 坦々麺 副菜 漬物	926 5.6
20	水	休業～春分の日～				
21	金	休業 3月21日（木）～4月9日（火）まで				
22	土					
23	日					

※食材の都合により内容が変更になることがあります ※総カロリー、総塩分量を表示しています
※定食は数に限りがありますのでご了承ください

健康一口メモ

春休みの食事

3月後半から春休みが始まります。新学期に向けて、『しっかりと朝食を食べる習慣』をつけましょう。
一日のスタートはまず朝食から！朝食を食べることで睡眠中に低下した体温を高め、脳へエネルギー補給を行い、体は活動を始める。『食べる時間がないわ』『お腹がすかないな』という人でも、調理方法を変えたり、自分の好きな食材を組み合わせたりするだけで食べられるようになるものです。また、自分で作るといつもより美味しく食べられますよね♪

◆調理が簡単なおすすめ食材◆

パン、シリアル、ハム、ツナ、しらす干し、卵、納豆、豆腐、牛乳、チーズ、ヨーグルト
レタス、きゅうり、トマト、わかめ、もずく、のり、バナナ、みかん、イチゴ

◆簡単朝食◆

～ピザ風トースト～

食パンにお好みの食材と、とろけるチーズをのせてオーブンで焼く

～ねばとろごはん～

ごはんになべねば、とろろ食材（納豆、やまいも、めかぶ、卵）などをのせて辛子醤油やわさび醤油をかけて食べる

◆休日とは…◆

外食をしながらゆっくりと家族で話しをするなんて、休日にしかできない贅沢な時間です。

旬の食材 アスパラ・ぜんまい・たけのこ・三つ葉・いちご・ひじき

