

# 3月こんだてひょう



## ★おしらせ★

12日(木)、25日(水)は麦ごはんになります。

17日(火)はわかめご飯になります。

23日(月)、31日(火)は骨なしの魚を使用していますが、小骨等に気をつけてお召し上がりください。



HACCP 高度化基準認定工場  
彩の国ハザップ取組確認施設

はんきゅう

(協同組合 飯能給食センター)  
〒357-0044 飯能市川寺751  
TEL 042-972-5191

材料入荷の都合により献立の一部を変更することがあります。

★ お米は国産米を使用しています。



<p>2日(月)</p>  <p>豚挽肉と野菜のカレーソテー 野菜コロッケ ビタミンサラダ サイダーゼリー</p> <p>★熱量369kcal ★蛋白質8.9g</p>	<p>3日(火)</p>  <p>チンジャオロース 豆腐ナゲット キャベツののり和え テンゲン菜といかの炒め物</p> <p>★熱量365kcal ★蛋白質12.1g</p>	<p>4日(水)</p>  <p>焼きそば 野菜春巻 とうもろこしのつまみ揚げ 白菜のナムル おかか和え</p> <p>★熱量389kcal ★蛋白質7.8g</p>	<p>5日(木)</p>  <p>ハンバーグ フライドポテト タコウィンナー 野菜ソテー みかんゼリー</p> <p>★熱量431kcal ★蛋白質10.5g</p>	<p>6日(金)</p>  <p>鶏肉の照り焼き 厚焼き卵 ちくわの磯辺揚げ 大根の甘辛煮 小松菜ごま和え</p> <p>★熱量437kcal ★蛋白質17.2g</p>
<p>9日(月)</p>  <p>豆ケチャップ煮 コーンたっぷりフライ マカロニチキン胡麻サラダ 小松菜の鰯糸和え</p> <p>★熱量360kcal ★蛋白質9g</p>	<p>10日(火)</p>  <p>鶏肉の甘酢あん 海老焼売 春雨サラダ かぼちゃ煮</p> <p>★熱量421kcal ★蛋白質14.3g</p>	<p>11日(水)</p>  <p>エビフライ 一口ハンバーグ スパゲッティナポリタン もやしとワカメの和え物 がんも煮</p> <p>★熱量420kcal ★蛋白質12.3g</p>	<p>12日(木)</p>  <p>ウィンナーカレー お月さまハムカツ チキンサラダ パイン 麦ごはん</p> <p>★熱量403kcal ★蛋白質10.6g</p>	<p>13日(金)</p>  <p>豚肉と野菜味噌炒め 鉄腕チキンナゲット 中華和え ちくわ煮</p> <p>★熱量353kcal ★蛋白質10.4g</p>
<p>16日(月)</p>  <p>焼きうどん かぼちゃコロッケ 大根スープ煮 りんごゼリー</p> <p>★熱量386kcal ★蛋白質8.3g</p>	<p>17日(火)</p>  <p>白菜とレンコンの中華炒め 海苔巻きチキン チンゲン菜とベーコンソテー 里芋と花人参の煮しめ わかめご飯</p> <p>★熱量326kcal ★蛋白質10g</p>	<p>18日(水)</p>  <p>チーズオムレツ きのこのクリームスパゲッティ ウィンナーソテー ポムデュセス</p> <p>★熱量468kcal ★蛋白質10.6g</p>	<p>19日(木)</p>  <p>そばろ二色丼 えび団子 さつまいもの黒蜜きなこ 大根サラダ</p> <p>★熱量374kcal ★蛋白質10g</p>	<p>20日(金)</p> <p>春分の日</p> 
<p>23日(月)</p>  <p>チーズ入りつくね棒 あじのケチャップあん ベーコンときのこのスパゲッティ 大根とツナの煮物 コールスローサラダ</p> <p>★熱量431kcal ★蛋白質12.4g</p>	<p>24日(火)</p>  <p>鶏肉のかりん揚げ ほうれん草焼売 たらこマカロニソテー ブロッコリーソテー おからポテト</p> <p>★熱量451kcal ★蛋白質15.8g</p>	<p>25日(水)</p>  <p>キーマカレー ツナマヨフライ フレンチサラダ キャンディチーズ 麦ごはん</p> <p>★熱量416kcal ★蛋白質11g</p>	<p>26日(木)</p>  <p>麻婆厚揚げ 焼き餃子 かぼちゃの和風サラダ ブロッコリー中華サラダ</p> <p>★熱量374kcal ★蛋白質9.9g</p>	<p>27日(金)</p>  <p>塩肉じゃが 磯辺ささみフライ 五目煮 人参サラダ</p> <p>★熱量418kcal ★蛋白質10.8g</p>
<p>30日(月)</p>  <p>豚しゃぶサラダ ミニミニハッシュドポテト たらこ炒め 肉団子</p> <p>★熱量407kcal ★蛋白質13.6g</p>	<p>31日(火)</p>  <p>白身魚の磯辺焼き カレーコロッケ 人参さつま 小松菜とひじきの和え物 高野豆腐煮</p> <p>★熱量398kcal ★蛋白質14.3g</p>			